

CONDUISONS-NOUS
NOS ENFANTS À ADOPTER
DES **HABITUDES MALSAINES?**

Bulletin de l'activité physique chez les jeunes **2013**
Jeunes en forme Canada



JEUNES EN FORME CANADA BULLETIN 2013 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 2013 du Bulletin de l'activité physique chez les Jeunes de Jeunes en forme Canada :



La production du Bulletin a été rendue possible grâce au financement des gouvernements provinciaux/territoriaux par l'entremise du comité Sport, activité physique et loisirs et des partenaires suivants :



La reproduction du Bulletin 2013 est autorisée à condition de mentionner les renseignements suivants au regard des droits d'auteur :

L'information tirée du *Bulletin 2013 de l'activité physique chez les jeunes de Jeunes en forme Canada* a été incluse avec la permission de Jeunes en forme Canada.

Veuillez utiliser la citation suivante :

Jeunes en forme Canada (2013). Conduisons-nous nos enfants à adopter des habitudes malsaines? *Le Bulletin 2013 de l'activité physique chez les jeunes de Jeunes en forme Canada*. Toronto : Jeunes en forme Canada.

Le Bulletin 2013 et un résumé des résultats sont disponibles en ligne sur www.jeunesenforme.ca.

Table des matières

- 2 **Équipe de développement du contenu du Bulletin**
- 3 **À propos du Bulletin de Jeunes en forme Canada**
- 4 **Indicateurs et notes**
- 5 **Pourquoi l'activité physique est-elle importante?**
- 6 **Quelle quantité d'activité physique les enfants et les jeunes doivent-ils faire?**
- 7 **En matière de comportement sédentaire, quelle est la limite à ne pas dépasser?**
- 8 **Conduisons-nous nos enfants à adopter des habitudes malsaines?**
- 10 **Observons de plus près le transport actif aux niveaux provincial et territorial**

11 **Activité physique et comportement sédentaire**

- 12 Niveaux d'activité physique
- 16 Participation à des activités physiques et à des sports organisés
- 20 Jeu actif et loisirs
- 24 Transport actif
- 28 Éducation physique et participation aux activités physiques à l'école et en milieu de garde
- 32 Comportement sédentaire

37 **Écoles et milieux de garde**

- 38 Politiques et programmes scolaires
- 42 Infrastructures et équipements scolaires

45 **Famille et pairs**

- 46 Activité physique de la famille
- 50 Influence des pairs

53 **Communauté et environnement bâti**

- 54 Politiques et programmes communautaires
- 58 Disponibilité des installations, des programmes, des parcs et des terrains de jeu
- 62 Sécurité du quartier
- 66 Nature et plein air

69 **Politiques**

- 72 Stratégies et investissements du gouvernement fédéral
- 76 Stratégies et investissements des gouvernements provinciaux/territoriaux
- 80 Stratégies et investissements non gouvernementaux

85 **Des pas dans la bonne direction – des exemples de transport actif à travers le Canada**

- 95 **Acronymes**
- 96 **Sommaire des indicateurs**
- 98 **Méthodologie et sources de données**
- 100 **Remerciements**
- 100 **Les partenaires du réseau**
- 101 **Références**

Équipe de développement du contenu du Bulletin

DATE DE PUBLICATION

21 mai 2013

PRÉSIDENT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE JEUNES EN FORME CANADA

Angelo Belcastro

CHEF DE LA DIRECTION

Jennifer Cowie Bonne

CONSEILLER SCIENTIFIQUE EN CHEF

Mark Tremblay

AGENTE SCIENTIFIQUE

Rachel Colley

DIRECTEUR DE LA RECHERCHE ET AUTEUR PRINCIPAL

Joel Barnes

RÉDACTEUR DE LA VERSION SOMMAIRE

Richard Larouche

DIRECTRICES DE PROJET

Adrea Fink

Alicia Tyson

DIRECTRICE DU MARKETING

Rachel Shantz

CONCEPTION ET PRODUCTION

Hambly & Woolley Inc.

RELATIONS PUBLIQUES

Stacie Smith

Hill and Knowlton Strategies

RÉVISION

Ruth Hanley

TRADUCTION

Johanne Tousignant

(Stratégie Rédaction)

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)

Guy Faulkner (Université de Toronto)

Ian Janssen (Université Queen's)

Angela Kolen-Thompson (Université Saint-Francis Xavier)

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

Art Salmon (Ministère du Tourisme, de la Culture et du Sport, Ontario)

John C. Spence (Université de l'Alberta)

Brian Timmons (Université McMaster)

SOUTIEN À LA RECHERCHE ET AU DÉVELOPPEMENT DU CONTENU DU GROUPE DE RECHERCHE SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE ET L'OBÉSITÉ DE L'INSTITUT DE RECHERCHE DU CENTRE HOSPITALIER POUR ENFANTS DE L'EST DE L'ONTARIO

Kevin Belanger

Priscilla Bélanger

Mike Borghese

Valerie Carson

Kristina Fabris

Zach Ferraro

Claire Francis

Kimberly Grattan

Casey Gray

Sonia Jean-Philippe

Richard Larouche

Katie McClelland

Marisa Murray

David Thivel

Shanna Wilson

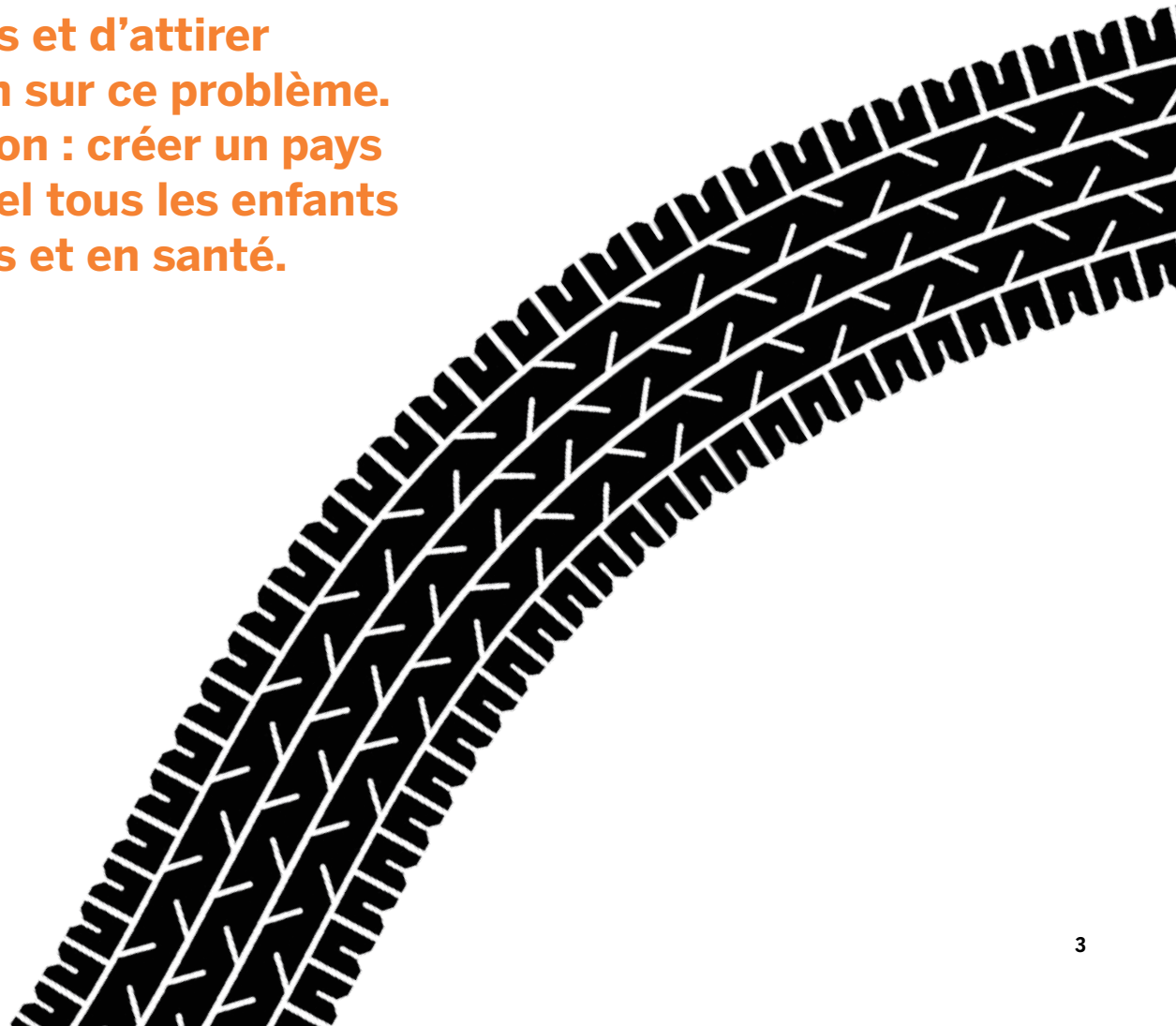


Jeunes en forme Canada est un organisme sans but lucratif national créé en 1994 ayant pour mission d'inspirer le pays à inciter tous les enfants et les jeunes à faire de l'activité physique. Nous partageons notre expertise et nos orientations avec les décideurs et le public quant à la façon d'accroître l'activité physique chez les enfants et les jeunes canadiens et sur la façon d'allouer efficacement les ressources et d'attirer l'attention sur ce problème. Notre vision : créer un pays dans lequel tous les enfants sont actifs et en santé.

Faire progresser les connaissances est la pierre angulaire de notre organisation. Notre principale initiative est le *Bulletin annuel de l'activité physique chez les jeunes de Jeunes en forme Canada*. Voici la 9^e édition annuelle du Bulletin; celui-ci consolide une grande quantité de connaissances au regard des recherches actuelles dans un format facilement accessible pour les médias, les gouvernements, les organismes non gouvernementaux, les praticiens et les chercheurs; il fournit l'évaluation la plus complète et la plus détaillée de l'activité physique des enfants et des jeunes au Canada.

Les connaissances et les notes du Bulletin servent de base à la couverture médiatique, aux débats publics, aux discussions politiques et au changement, aux projets de recherche, aux publications universitaires, aux conférences locales et internationales, aux campagnes de communication, aux décisions en matière de financement et au discours général. Au cours des années, Jeunes en forme Canada est devenu la source indéfectible de connaissances, d'idées et d'éléments facilitant la compréhension qui influence la réflexion et l'action des intervenants en rapport à cette question. Les connaissances que Jeunes en forme Canada partage par le biais de son Bulletin ont aidé les intervenants à mettre en place de meilleurs programmes, à améliorer les campagnes et les politiques qui accroissent les occasions d'activité physique chez les jeunes canadiens.

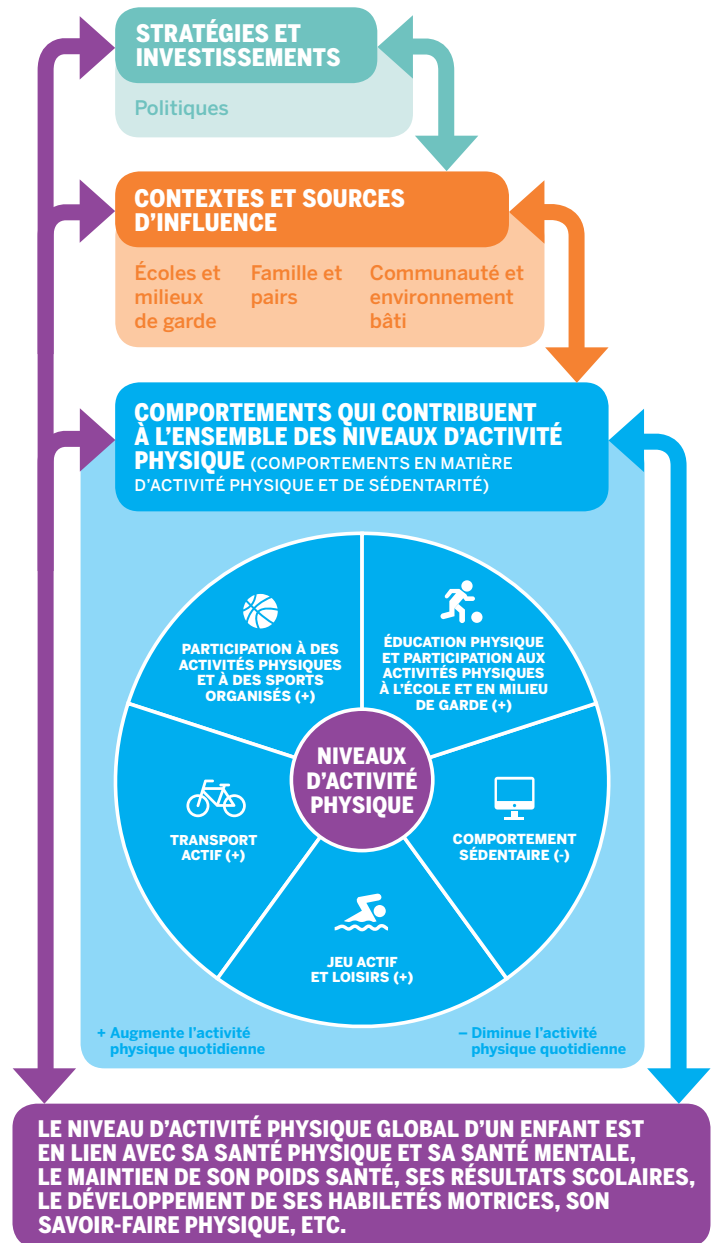
Le Bulletin a aussi été un outil influent dans plusieurs pays à travers le monde (p. ex., les États-Unis, le Mexique, l'Afrique du Sud, le Kenya), où il a été utilisé comme modèle pour la collecte et le partage des connaissances en matière d'activité physique chez les jeunes.



INDICATEURS ET NOTES

Dans tout bulletin, on retrouve des notes. Le Bulletin 2013 attribue des notes sous forme de lettres à 17 indicateurs regroupés en trois catégories (Figure 1) : **Stratégies et investissements** (politiques), **Contextes et sources d'influence** (écoles et milieux de garde, famille et pairs, communauté et environnement bâti) et les **Comportements qui contribuent à l'ensemble des niveaux d'activité physique** (jeu actif et loisirs, éducation physique et participation aux activités physiques à l'école et en milieu de garde, comportement sédentaire, participation à des activités physiques et à des sports organisés, transport actif). Le niveau d'activité physique de l'enfant affecte, notamment, sa santé mentale et son poids corporel; les résultantes peuvent, à leur tour, affecter les niveaux globaux d'activité physique de l'enfant. Les lettres attribuées reposent sur une analyse des données actuelles relatives à chaque indicateur par rapport à un point de référence allant de pair avec une évaluation des tendances au fil du temps, des comparaisons internationales et la présence des disparités (p. ex., âge, sexe, limitations, origine ethnique, statut socio-économique). Ensemble, ces indicateurs fournissent une évaluation complète et solide de la façon dont, en tant que pays, nous faisons la promotion et facilitons les occasions d'activité physique chez les enfants et les jeunes.

Figure 1. Résumé des indicateurs du Bulletin 2013



Pourquoi l'activité physique est-elle importante?

Depuis la fin des années 1970, des enquêtes nationales ont porté sur la santé de la population canadienne, notamment sur la prévalence du surpoids et de l'obésité chez les enfants et les jeunes. En septembre 2012, de nouvelles données sur les niveaux de surpoids et d'obésité chez les enfants et les jeunes canadiens de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé 2009-11 ont été publiées.¹ En utilisant les normes de l'Organisation mondiale de la santé quant au surpoids et à l'obésité, ce sondage a indiqué que 32 % des jeunes canadiens âgés de 5 à 17 ans ont un surpoids (20 %) ou sont obèses (12 %), ce qui correspond à une estimation de 1,6 million d'enfants et de jeunes. Les niveaux de surpoids sont similaires au sein des groupes d'âge; cependant, plus de garçons que de filles sont obèses (15 % vs 8 %), spécialement dans le groupe d'âge de 5 à 11 ans, alors que les garçons sont 3 fois plus susceptibles que les filles d'être obèses (20 % vs 6 %). Bien que les niveaux de surpoids et d'obésité ne semblent pas s'être accrus au cours des dernières années, les niveaux demeurent élevés et constituent un problème de santé publique.

Les recherches se poursuivent afin de clarifier les bienfaits de l'activité physique structurée et non structurée pour la santé, non seulement chez les adultes, mais chez les enfants et les jeunes. Par exemple : la condition physique – autant aérobie que qu'anaérobie – est associée à de l'activité physique régulière chez les enfants de poids normal, ayant un surpoids ou obèses.² L'activité physique est aussi associée au développement des capacités motrices, à la coordination et à la performance motrice chez les enfants et les jeunes.³⁻⁵ L'activité physique régulière favorise même une meilleure santé des os.⁶

Bien que l'activité physique régulière offre des bienfaits pour la santé physique, les données obtenues font aussi ressortir les bienfaits psychologiques, sociaux et comportementaux de l'activité physique chez les enfants et les jeunes. De meilleurs résultats scolaires et un meilleur fonctionnement cognitif, une plus grande estime de soi, et des taux de dépression et d'anxiété inférieurs sont tous reliés à l'activité physique.⁷ L'activité physique est également liée à une meilleure santé globale en lien avec la qualité de vie et la santé psychologique chez les enfants et les jeunes.^{3, 8}

Il y a peu de doutes : la recherche continuera à en révéler davantage quant à la relation entre l'activité physique et la santé chez les enfants et les jeunes. Lisez le Bulletin 2013 pour apprendre ce que l'on sait actuellement à propos de l'activité physique et de la santé dans la vie quotidienne des enfants et des jeunes canadiens.



32 % des jeunes canadiens âgés de 5 à 17 ans ont un surpoids ou sont obèses.

Le message du Gouverneur général du Canada : Adopter de saines habitudes de vie

Au cours de la dernière semaine de l'année 2012, le gouverneur général du Canada, David Johnston, a publié son message du Nouvel An 2013 encourageant tous les Canadiens à adopter de saines habitudes de vie.¹⁵² Le gouverneur général a précisé : « J'aimerais maintenant encourager les Canadiens à adopter de saines habitudes de vie – à leur manière. Il existe bien des façons d'assurer notre santé et notre bien-être et d'améliorer notre qualité de vie : en faisant de l'activité physique, en surveillant notre alimentation, en profitant du grand air et en prenant soin de notre santé mentale et émotionnelle. Ce qu'il y a de bien, c'est qu'il est toujours possible de changer nos habitudes pour vivre plus sainement. Pour ma part, je me suis engagé à rester physiquement actif, et c'est pourquoi l'exercice fait partie de ma routine quotidienne. Les bienfaits d'un corps et d'un esprit sains sont indéniables, tout comme le sont les risques associés à la négligence. En 2013, j'aimerais que nous nous engagions, en tant que Canadiens, à adopter un mode de vie sain. Il s'agit là d'une résolution du Nouvel An digne d'une nation avertie et bienveillante! »

Quelle quantité d'activité physique les enfants et les jeunes doivent-ils faire?







Compte tenu de l'importance de l'activité physique, et en réponse aux demandes des intervenants (p. ex., les fournisseurs de soins de santé, les parents, les intervenants en matière de condition physique), la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) a publié les Directives canadiennes en matière d'activité physique et en matière de comportement sédentaire pour les enfants et les jeunes⁹⁻¹¹ et, plus récemment, pour les nourrissons, les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire.¹¹⁻¹³ Les Figures 2 et 3 ci-dessous résument les recommandations en matière d'activité physique et de comportement sédentaire par groupe d'âge.

Figure 2. Les Directives canadiennes en matière d'activité physique par groupe d'âge (source : SCPE^{9,11,12}).

POUR LA PETITE ENFANCE DE 0 À 4 ANS





Directives

Pour favoriser une croissance et 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.





À L'INTENTION DES ENFANTS ÂGÉS DE 5 À 11 ANS

Directives

-  Pour favoriser la santé, les enfants âgés de 5 à 11 ans devraient faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Cela devrait comprendre :
 -  Des activités d'intensité élevée au moins trois jours par semaine.
 -  Des activités pour renforcer les muscles et les os au moins trois jours par semaine.
 -  S'adonner chaque jour à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

À L'INTENTION DES JEUNES ÂGÉS DE 12 À 17 ANS

Directives




-  Pour favoriser la santé, les jeunes âgés de 12 à 17 ans devraient faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Cela devrait comprendre :
 -  Des activités d'intensité élevée au moins trois jours par semaine.
 -  Des activités pour renforcer les muscles et les os au moins trois jours par semaine.
 -  S'adonner chaque jour à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

En matière de comportement sédentaire, quelle est la limite à ne pas dépasser?

Figure 3. Les Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire par groupe d'âge (source : SCPE¹⁰⁻¹¹).

POUR LA PETITE ENFANCE DE 0 À 4 ANS



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.

À L'INTENTION DES ENFANTS ÂGÉS DE 5 À 11 ANS

Directives



Pour favoriser la santé, les enfants âgés de 5 à 11 ans devraient minimiser le temps qu'ils consacrent chaque jour à des activités sédentaires. Pour ce faire, ils devraient :

-  Limiter à deux heures par jour le temps de loisir passé devant l'écran; une réduction additionnelle est associée à des bienfaits supplémentaires pour la santé.
-  Limiter les déplacements sédentaires (en véhicule motorisé), et réduire le temps passé en position assise et à l'intérieur pendant la journée.

À L'INTENTION DES JEUNES ÂGÉS DE 12 À 17 ANS

Directives

Pour favoriser la santé, les enfants âgés de 12 à 17 ans devraient minimiser le temps qu'ils consacrent chaque jour à des activités sédentaires. Pour ce faire, ils devraient :

-  Limiter à deux heures par jour le temps de loisir passé devant l'écran; une réduction additionnelle est associée à des bienfaits supplémentaires pour la santé.
-  Limiter les déplacements sédentaires (en véhicule motorisé), et réduire le temps passé en position assise et à l'intérieur pendant la journée.



Conduisons-nous nos enfants à adopter des habitudes malsaines?

Le transport actif – la marche, le vélo, le patin à roues alignées et la planche à roulettes pour se rendre à divers endroits comme à l'école, au parc et au magasin et en revenir – a longtemps été reconnu comme étant une importante source d'activité physique pour les enfants et les jeunes.¹⁴⁻¹⁷ Si les enfants faisaient tous les trajets de moins d'un kilomètre en marchant plutôt que d'être conduits, ils feraient une moyenne de 2 238 pas supplémentaires par jour!¹⁷ Ce nombre de pas correspond à environ 15 à 20 minutes de marche, ce qui aurait le potentiel de contribuer de façon importante aux 60 minutes d'activité physique quotidienne dont les enfants ont besoin pour être en santé. Imaginez l'impact potentiel que ce petit changement pourrait avoir sur l'augmentation des niveaux d'activité physique chez les enfants canadiens!

Un des éléments intéressants concernant le transport actif est qu'il peut facilement être intégré dans la vie de tous les jours sans frais ou à peu de frais. Et ses bienfaits sont importants. Le transport actif peut contribuer à renverser la tendance actuelle à la baisse de la prévalence de la marche et du vélo comme moyen de transport, et il présente une opportunité majeure pour améliorer la santé des enfants et des jeunes. La recherche indique que, si on leur donnait le choix, la plupart des enfants préféreraient marcher ou prendre leur vélo pour se rendre à l'école plutôt que de prendre l'autobus ou y être conduits par leurs parents.¹⁸

En plus d'améliorer la santé globale des enfants, le transport actif peut :¹⁹⁻²⁶

- › Améliorer la condition physique et la santé cardiaque
- › Améliorer les résultats scolaires
- › Procurer des occasions sociales
- › Réduire le stress
- › Améliorer la qualité de l'air et réduire le risque de maladies pulmonaires (p. ex., l'asthme)

Les enfants qui utilisent le transport actif pour aller à l'école et en revenir peuvent accumuler jusqu'à 45 minutes d'activité physique quotidienne d'intensité modérée à élevée de plus que les enfants qui se rendent à l'école en voiture, en train ou en autobus.¹⁵ Ces enfants ont tendance à être plus actifs tout au long de la journée, non seulement pendant le trajet scolaire.¹⁵ Conduire nos enfants à l'école et les en ramener peut les priver d'une importante source d'activité physique quotidienne.

COMBIEN D'ENFANTS UTILISENT LE TRANSPORT ACTIF?

Au Canada, un récent sondage a démontré que bien que 58 % des parents se rendaient à l'école à pied lorsqu'ils étaient enfants, seulement 28 % de leurs enfants se rendent aujourd'hui à l'école à pied.²⁷ En une seule décennie (2000 à 2010), la proportion des jeunes âgés de 5 à 17 ans qui n'utilisent que les modes de transport inactifs (p. ex., l'autobus, le train, la voiture) pour se rendre à l'école et en revenir s'est accrue, passant de 51 % à 62 %.²⁸

Plusieurs sources de données de différents groupes d'âge indiquent que seulement 25 à 35 % des enfants et des jeunes canadiens se rendent à l'école et en reviennent en marchant, en utilisant leur vélo ou des équipements à roulettes.²⁷⁻³⁰ Ce pourcentage s'accroît avec l'âge au cours du primaire, mais décroît par la suite lorsque les jeunes entrent au secondaire.³⁰ Chez les jeunes âgés de 15 à 17 ans, la période de temps passée à marcher chaque jour a diminué, passant de 17 minutes à 11 minutes entre 1992 et 2010; cette diminution a été particulièrement remarquée chez les filles.²⁹

Il y a aussi de grandes variations de pourcentages chez les enfants qui utilisent le transport actif. Par exemple :

- › La marche est le mode de transport le plus commun chez les élèves du primaire du centre-ville de Toronto, mais la plupart des enfants et des jeunes qui demeurent dans des banlieues sont conduits à l'école.³¹
- › Le transport actif est plus commun dans les Territoires et en Colombie-Britannique et moins dans le Canada atlantique et au Québec.²⁸
- › Le transport actif est plus commun dans les zones urbaines, en particulier dans les villes ayant de 100 000 à 250 000 habitants.²⁸

LES DÉPLACEMENTS EN VOITURE SONT EN HAUSSE

Alors que les taux pour la marche sont décroissants, le pourcentage d'adolescents qui font tous leurs déplacements en voiture s'est accru au fil du temps.²⁹ Cette tendance augmente la circulation dans les environs de l'école – et une grande partie de cette circulation relève des parents dont les enfants demeurent à une distance de marche raisonnable, mais qui se font néanmoins conduire à l'école. Par exemple, dans la région métropolitaine de Toronto, plus de 30 % des jeunes âgés de 8 à 14 ans qui demeurent à l'intérieur d'une distance de deux kilomètres de l'école y sont conduits.³²

Les parents peuvent avoir l'impression qu'ils protègent leurs enfants en les conduisant à l'école. Ironiquement, ils contribuent à accroître le volume de circulation autour des écoles (et, conséquemment, le risque d'accident de la route) pour les enfants qui utilisent le transport actif, créant ainsi un cercle vicieux.³³ Dans ce contexte, il est difficile de promouvoir le transport actif auprès des personnes qui ont l'habitude de faire la plupart de leurs déplacements en voiture.

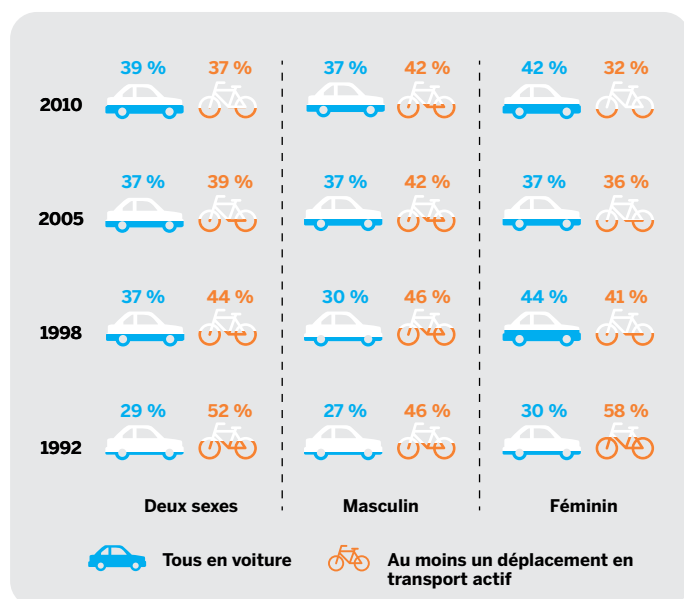
De même, une étude internationale a révélé que les enfants d'aujourd'hui sont moins susceptibles d'avoir la permission de se rendre à pied ou à vélo vers des destinations à proximité (p. ex., l'école, les parcs, la maison d'un ami) sans la supervision d'adultes.³⁴ Cela demeure vrai au Canada, même si 66 % des adultes de la plupart des provinces et territoires du Canada sont en accord ou fortement en accord avec le fait que leur quartier est sécuritaire pour les enfants, que ceux-ci peuvent se rendre à l'école et en revenir en marchant.

POURQUOI LES ENFANTS N'UTILISENT-ILS PAS LE TRANSPORT ACTIF?

La distance entre la maison et l'école est la raison la plus importante pour laquelle les enfants et les jeunes ne se rendent pas à l'école à pied ou à vélo.^{31,32} Le transport actif est également moins probable lorsque les parents perçoivent que de conduire leurs enfants à l'école leur fait gagner du temps et/ou est plus pratique (p. ex., de déposer les enfants à l'école en se rendant au travail).³⁶

Les préoccupations à l'égard de la sécurité des routes et du quartier (p. ex., la peur des inconnus) constituent d'autres obstacles importants au transport actif.^{32-34,37} Dans la ville de New York, la mise en place du programme « Safe Routes to School » a mené à une diminution de 44 % des blessures dues aux accidents de la route chez les enfants et les jeunes. Un programme équivalent (Écoliers actifs et en sécurité) existe au Canada.³⁸ La mise sur pied de pédibus scolaires – des groupes d'enfants qui se rendent à l'école en empruntant un trajet établi sous la supervision d'un adulte – peut être une stratégie efficace pour réduire les préoccupations à l'égard de la sécurité et accroître l'activité physique.³⁹

Figure 4. Le pourcentage de jeunes âgés de 15 à 17 ans au Canada qui font tous leurs déplacements quotidiens en voiture et de ceux qui font au moins un déplacement par jour en utilisant le transport actif, 1992-2010 (source : Enquête sociale générale 2012, Statistique Canada²⁹).



LES PAS QUE NOUS POUVONS FAIRE

RECOMMANDATIONS POUR ACCROÎTRE LE TRANSPORT ACTIF

LES PARENTS DEVRAIENT :

- ▶ Encourager et soutenir leurs enfants pour qu'ils se déplacent de façon active pour se rendre à l'école et en revenir ainsi que vers d'autres destinations (p. ex., la maison des amis, les parcs, etc.)
- ▶ Partager avec d'autres parents la responsabilité de la supervision des plus jeunes enfants pour aller à l'école et en revenir de même que pour les autres activités (p. ex., superviser chacun son tour le pédibus scolaire).
- ▶ Stationner la voiture près de l'école ou d'une autre destination et parcourir cette distance à pied s'il n'est pas possible pour les enfants de faire tout le trajet en marchant.

LES ADMINISTRATEURS SCOLAIRES DEVRAIENT :

- ▶ S'assurer que des supports à vélo sont disponibles dans des endroits très visibles sur le terrain de l'école.
- ▶ Considérer les besoins de déplacement des enfants lorsqu'il est question de choisir l'emplacement d'une future école.
- ▶ Coordonner la mise en place de plans de transport actif des élèves, de pédibus scolaires, de sessions d'information sur la sécurité routière et de toute autres mesure assurant des déplacements actifs et sécuritaires vers l'école.

LES DÉCIDEURS DEVRAIENT :

- ▶ Mettre en place des mécanismes de planification et des protocoles conjoints afin d'assurer que l'environnement bâti favorise le choix spontané de la marche et du vélo par les enfants et les jeunes.
- ▶ Encourager les employeurs à offrir des horaires flexibles qui permettent aux parents de soutenir les déplacements actifs pour leurs enfants.
- ▶ Préconiser des mesures de ralentissement de la circulation dans les quartiers près des écoles et des parcs (passage pour piétons, dos d'âne, trottoirs, feux clignotants, etc.)

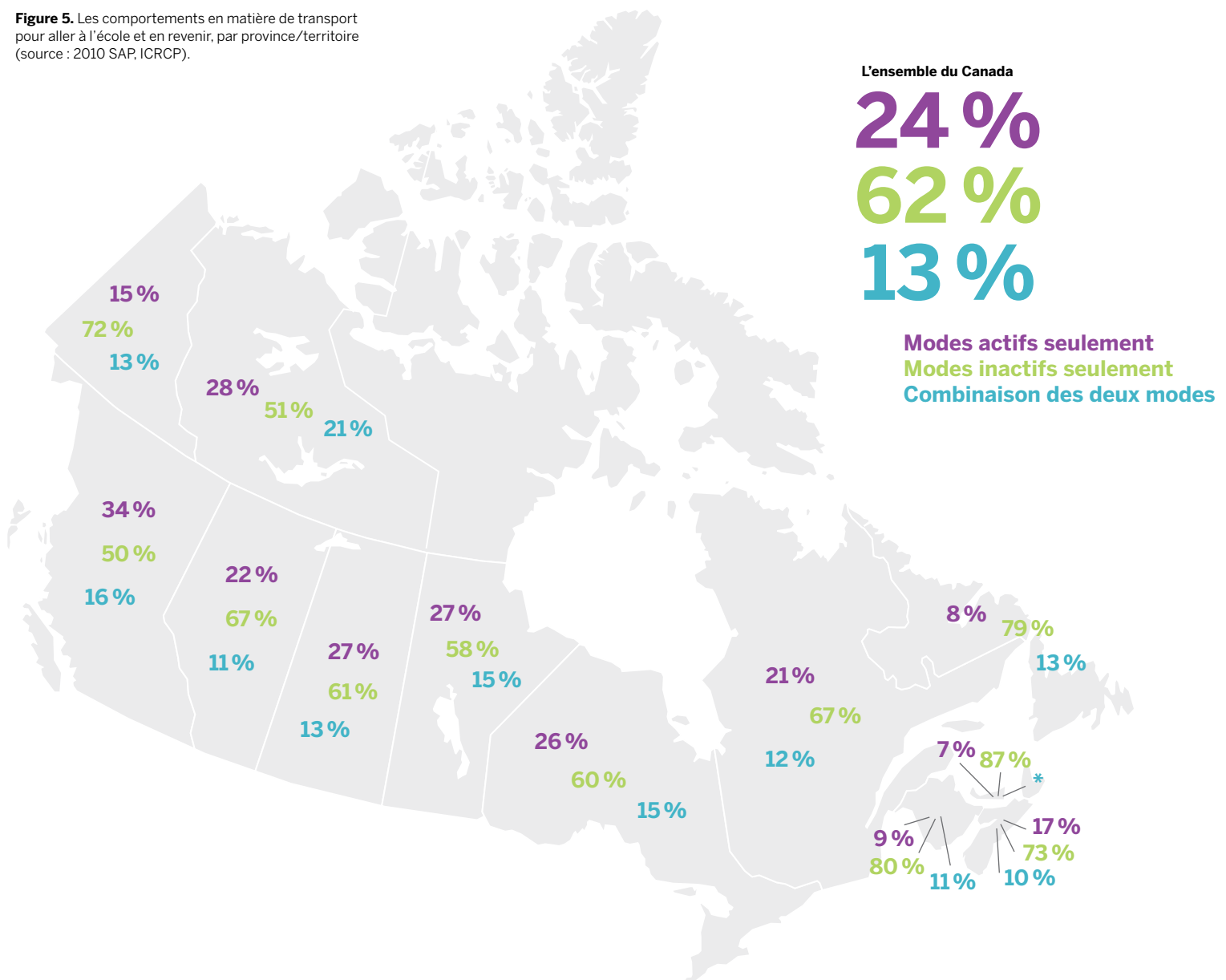
OBSERVONS DE PLUS PRÈS LE TRANSPORT ACTIF AUX NIVEAUX PROVINCIAL ET TERRITORIAL

Selon les parents, 24 % des jeunes canadiens âgés de 5 à 17 ans utilisent seulement des modes de transport actifs pour aller à l'école et en revenir. 62 % utilisent seulement des modes de transport inactifs et 14 % utilisent les modes de transport actifs et inactifs pour aller et revenir de l'école (SAP 2010, ICRCP).²⁸

Entre 2000 et 2010, le pourcentage d'enfants et de jeunes canadiens utilisant seulement les modes de transport **inactifs** pour aller à l'école et en revenir s'est accru, passant de 51 % à 62 % (SAP 2010, ICRCP).²⁸


La Figure 5 présente un portrait national détaillé des comportements en matière de transport pour aller et revenir de l'école.

Figure 5. Les comportements en matière de transport pour aller à l'école et en revenir, par province/territoire (source : 2010 SAP, ICRCP).



* Données non affichées en raison de la petite taille de la cellule

ACTIVITÉ **PHYSIQUE** ET COMPORTEMENT **SÉDENTAIRE**



5 % DES JEUNES CANADIENS ÂGÉS DE 5 À 17 ANS SATISFONT AUX
DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE
POUR LES ENFANTS ET LES JEUNES

NIVEAUX D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



D — CETTE ANNÉE, LA NOTE S'EST AMÉLIORÉE, PASSANT D'UN F À UN D- PARCE QUE DE NOUVELLES DONNÉES REPRÉSENTATIVES AU PLAN NATIONAL SONT MAINTENANT DISPONIBLES POUR LES ENFANTS CANADIENS ÂGÉS DE 3 À 4 ANS, un groupe d'âge pour lequel le Bulletin n'avait pas été en mesure d'évaluer cet indicateur. Les nouvelles données révèlent que la majorité des enfants âgés de 3 à 4 ans satisfont aux Directives canadiennes en matière d'activité physique pour la petite enfance. Il est important de noter qu'aucune amélioration n'a été observée dans les niveaux d'activité physique chez les jeunes âgés de 5 à 17 ans. Seulement 5 % d'entre eux satisfont aux Directives canadiennes en matière d'activité physique pour les enfants et les jeunes.

La note D- reflète l'équilibre entre un groupe d'âge dont les résultats sont bons (3 à 4 ans) et deux groupes d'âge (5 à 11 ans et 12 à 17 ans) dont les résultats sont mauvais. La note de cet indicateur n'a pas été dans la plage de notation de la note D depuis 2006.

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
NOTE	D	D	F	F	F	F	F	F	D-
ÉCHELLE	▶ % d'enfants et de jeunes qui satisfont aux Directives canadiennes en matière d'activité physique (âgés de 3 à 4 ans : au moins 180 minutes d'activité physique chaque jour, peu importe l'intensité; âgés de 5 à 17 ans : au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse chaque jour.)								
A 81 – 100 %	D 21 – 40 %								
B 61 – 80 %	F 00 – 20 %								
C 41 – 60 %									

PRINCIPALES CONCLUSIONS

- › 84 % des enfants canadiens âgés de 3 à 4 ans satisfont aux Directives canadiennes en matière d'activité physique pour la petite enfance, lesquelles recommandent au moins 180 minutes d'activité physique quotidienne, peu importe l'intensité (Enquête canadienne sur les mesures de la santé 2009-11 [ECMS]).
- › 5 % des jeunes canadiens âgés de 5 à 17 ans satisfont aux Directives canadiennes en matière d'activité physique pour les enfants et les jeunes, lesquelles recommandent au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse [APMV] quotidienne (ECMS 2009-11). Ce pourcentage est demeuré stable depuis 2007-09, alors que 7 % des jeunes âgés de 5 à 17 ans ont satisfait aux Directives.
 - 7 % des enfants canadiens âgés de 5 à 11 ans et 4 % des jeunes âgés de 12 à 17 ans satisfont aux Directives. (ECMS 2009-11).
- › 40 % des jeunes canadiens âgés de 5 à 17 ans accumulent au moins 60 minutes d'APMV au moins 3 jours par semaine. 75 % accumulent au moins 30 minutes d'APMV quotidienne 3 jours par semaine ou plus (ECMS 2009-11).
- › 73 % des étudiants de la 6^e à la 12^e année dans la plupart des provinces canadiennes rapportent faire 60 minutes d'activité exigeante au moins 3 jours par semaine; cependant, seulement 35 % rapportent faire 60 minutes d'activité exigeante 7 jours par semaine (Enquête sur le tabagisme chez les jeunes 2010-11 [ETJ])

RECOMMANDATIONS

- › La majorité des enfants et des jeunes canadiens doivent faire d'importants changements à leur routine d'activité physique. De tels changements peuvent inclure un accroissement du jeu actif, du transport actif et de la participation à des sports organisés.
- › Les décideurs, les bailleurs de fonds et ceux qui établissent les programmes devraient cibler les groupes d'enfants et de jeunes qui ont le plus besoin de modifier leur mode d'activité physique. Les adolescentes, les jeunes autochtones, ceux ayant une limitation ou provenant d'une famille à faible revenu ou ayant un faible niveau de scolarité constituent les groupes qui ont le plus besoin d'aide.
- › Intensifier les efforts de marketing social pour mettre en évidence l'importance d'être physiquement actif tous les jours.
- › Les décideurs, les bailleurs de fonds et ceux qui établissent les programmes devraient mettre l'accent sur le besoin des jeunes enfants qui sont à la garderie et sur les programmes d'activité physique afin que les enfants participent de façon régulière à des activités énergiques.

LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- Le développement et l'évaluation d'interventions s'appuyant sur la théorie pour accroître l'activité physique doivent être une priorité. Les interventions doivent être adaptées aux différents contextes et lieux (p. ex., l'école, la maison, les voyages).
- Des données sur l'activité physique des enfants de moins de 3 ans recueillies à l'aide d'un accéléromètre sont nécessaires.
- Il est nécessaire de mieux comprendre l'impact relatif de l'activité physique de faible intensité chez les jeunes âgés de 5 à 17 ans.
- La recherche sur le contexte de la participation à l'activité physique est nécessaire (p. ex., à l'extérieur vs à l'intérieur, seul vs avec des amis, spontanée vs structurée, conventionnelle vs avec la technologie ou les écrans).

Où en sommes-nous?

Bien que les mesures objectives de l'activité physique de l'ECMS 2009-11 indiquent que la majorité des jeunes canadiens âgés de 5 à 17 ans ne font pas au moins 60 minutes d'APVM quotidiennement, 40 % font au moins 60 minutes d'APMV au moins 3 jours par semaine. La plupart des enfants et des jeunes (75 %) font au moins 30 minutes d'APMV 3 jours par semaine. Ces résultats, similaires à ceux rapportés dans l'ECMS 2007-09,⁴⁰ confirment que la majorité des jeunes âgés de 5 à 17 ans sont loin de satisfaire aux Directives canadiennes en matière d'activité physique pour les enfants et les jeunes.

Pourquoi y a-t-il plus d'enfants âgés de 3 à 4 ans qui satisfont aux Directives en matière d'activité physique que de jeunes des autres groupes (âgés de 5 à 11 ans et de 12 à 17 ans)?

Cette disparité est en grande partie due à la différence relative au volume et à l'intensité de l'activité physique dans les recommandations : les directives pour les enfants âgés de 3 à 4 ans recommandent au moins 180 minutes d'activité physique quotidienne, peu importe l'intensité (p. ex., légère, modérée et vigoureuse), alors que les directives pour les enfants d'âge scolaire et les jeunes (âgés de 5 à 17 ans) recommandent au moins 60 minutes d'APMV par jour. Toutefois, une comparaison plus équitable pourrait nécessiter une analyse quant au nombre de jeunes âgés de 3 à 4 ans qui font 60 minutes d'APMV quotidienne (l'intensité légère n'étant pas incluse). En fait, les Directives canadiennes en matière d'activité physique pour la petite enfance recommandent que les jeunes enfants atteignent 60 minutes de jeu énergétique par jour, ou d'APMV, à l'âge de 5 ans.¹² Après analyse, on a observé que seulement 11 % des enfants âgés de 3 à 4 ans satisfaisaient cet objectif secondaire des Directives, ce qui se rapproche du résultat observé pour les jeunes âgés de 5 à 11 ans (7 %). Alors que la plupart des enfants âgés de 3 à 4 ans font au moins 180 minutes d'activité physique quotidienne, peu importe l'intensité, très peu d'entre eux semblent se diriger vers les 60 minutes de jeu énergétique quotidien (Figure 6).

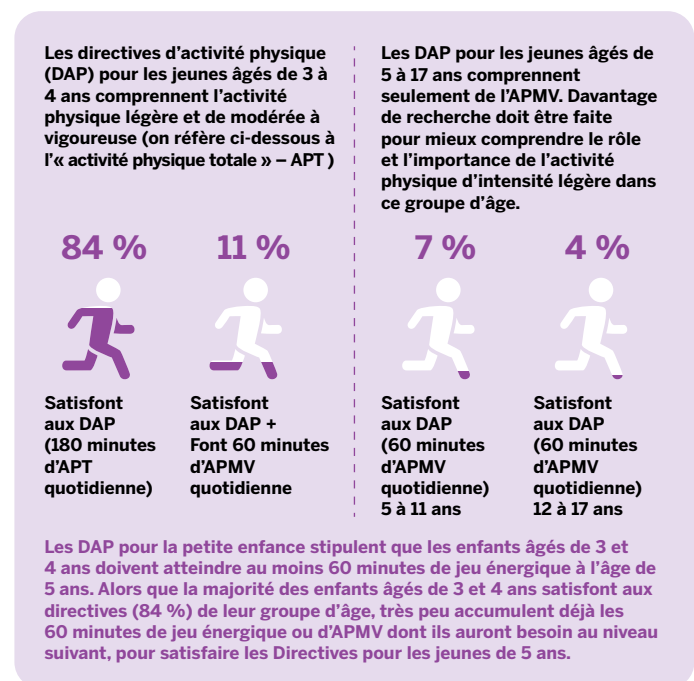
Les niveaux globaux d'activité physique

La surveillance de l'activité physique prend de l'envergure et s'améliore, non seulement au Canada, mais partout dans le monde. Les récentes évaluations de l'activité physique s'appuyant sur la combinaison de données autodéclarées et de données recueillies à l'aide d'un accéléromètre provenant de 2 études internationales représentant 115 pays révèlent des tendances similaires à celles du Canada : moins de 20 % des jeunes âgés de 13 à 15 ans font au moins 60 minutes d'APMV quotidienne selon les données autodéclarées.⁴¹

L'activité physique des enfants et des jeunes des Premières Nations sur les réserves

Bien que les enfants et les adultes autochtones jouissent d'une moins bonne santé comparée à celle des autres Canadiens,⁴² on en sait très peu à propos de leurs niveaux et modèles d'activité physique.⁴³ C'est particulièrement vrai pour les enfants et les jeunes des Premières Nations vivant sur les réserves, où l'on retrouve 43 % d'enfants et de jeunes autochtones en 2006,⁴² et qui est partiellement expliqué par les limites méthodologiques des recherches antérieures menées sur cette population. En fait, aucune étude sur l'activité physique des enfants et des jeunes des Premières Nations sur les réserves utilisant des outils de mesure de l'activité physique validés n'a été publiée.⁴⁴ Toutefois, une récente étude menée sur les réserves auprès de jeunes âgés de 10 à 16 ans a utilisé un questionnaire validé pour mesurer l'activité physique où les jeunes autodéclaraient leurs réponses pendant 7 jours.⁴⁴ Seulement 7 % (14 % de garçons; 4 % de filles) ont satisfait aux Directives canadiennes en matière d'activité physique pour les enfants et les jeunes, 14 % ont satisfait aux recommandations quotidiennes au moins 5 jours au cours de la semaine et un peu plus du quart (26 %), au moins 3 jours au cours de la semaine. Ces résultats sont inférieurs aux données autodéclarées dans d'autres populations (dans l'Enquête HBSC 2009-10, 20 % des jeunes âgés de 10 à 16 ans ont satisfait aux Directives) et mettent en évidence l'importance de promouvoir l'activité physique auprès des enfants et des jeunes des Premières Nations sur les réserves.

Figure 6. Comparaison des enfants et des jeunes canadiens par groupe d'âge qui satisfont aux Directives canadiennes en matière d'activité physique (source : ECMS 2009-11).



Des disparités

Les Bulletins précédents ont attiré l'attention sur les disparités en matière d'activité physique liées à l'âge, au sexe, à la situation socioéconomique et à l'éducation.⁴⁵⁻⁴⁷ De nouvelles données recueillies entre 2009 et 2011 par l'Étude sur l'activité physique des jeunes au Canada (ÉAPJC) menée par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCP) révèlent que les disparités liées à l'âge et au sexe persistent. Par exemple, les garçons font entre 1 000 (11 %) et 1 400 (13 %) pas de plus quotidiennement que les filles selon le groupe d'âge (de 5 à 10 ans, de 11 à 14 ans, de 15 à 19 ans). Lorsque l'on groupe les enfants et les jeunes selon leur sexe et leur âge, le nombre de pas quotidiens de chaque sexe diminue successivement à chaque groupe d'âge : les garçons âgés de 5 à 10 ans font 1 340 (11 %) pas de plus que ceux âgés de 11 à 14 ans qui, à leur tour, font 1 629 (16 %) pas de plus que les garçons âgés de 15 à 19 ans.⁴⁸ De façon similaire chez les filles, celles âgées de 5 à 10 ans font 1 396 pas (13 %) de plus que celles âgées de 11 à 14 ans qui, à leur tour, font 1 248 (13 %) plus de pas que les filles âgées de 15 à 19 ans. Toutefois, les disparités liées à la situation socioéconomique et à l'éducation sont moins prononcées comparativement aux données de l'ÉAPJC des années précédentes, ce qui peut indiquer du progrès dans ces secteurs.



5 % des jeunes canadiens âgés de 5 à 17 ans satisfont aux Directives canadiennes en matière d'activité physique pour les enfants et les jeunes qui recommandent au moins 60 minutes d'APMV quotidienne (ECMS 2009-11).



40 % des jeunes canadiens âgés de 5 à 17 ans accumulent au moins **60 minutes** d'APMV au moins **3 jours par semaine** (ECMS 2009-11).



75 % accumulent au moins **30 minutes** d'APMV quotidienne **3 jours ou plus par semaine** (ECMS 2009-11).

PARTICIPATION À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET À DES SPORTS ORGANISÉS



C

CETTE ANNÉE, LA NOTE EST UN C POUR LA 7^E ANNÉE CONSÉCUTIVE. Bien que beaucoup plus de la moitié des enfants et des jeunes canadiens participent à des activités physiques et/ou des sports organisés, des disparités persistantes à l'égard de l'âge et de la situation socioéconomique sont un obstacle à l'obtention d'une note dans la plage de notation de la note B.

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
NOTE	C+	C-	C	C	C	C	C	C	C
ÉCHELLE	▶ % d'enfants et de jeunes qui participent à des programmes d'activités physiques et/ou de sports organisés.								
A 81 – 100 %	D 21 – 40 %								
B 61 – 80 %	F 00 – 20 %								
C 41 – 60 %									

PRINCIPALES CONCLUSIONS

- › 75 % des jeunes canadiens âgés de 5 à 19 ans ont participé à des activités physiques et à des sports organisés au cours de la dernière année (ÉAPJC 2009-11, ICRCP).⁴⁹
- › Les enfants et les jeunes canadiens qui ont participé à des activités physiques et à des sports organisés ont fait, en moyenne, 1 600 pas de plus par jour que les enfants et les jeunes qui ne participent pas à ces activités (ÉAPJC 2009-11, ICRCP).⁴⁹
- › 51 % des étudiants de la 6^e année à la 10^e année ont indiqué avoir participé à au moins un sport organisé (équipe ou club sportif) au moment du sondage (L'enquête HBSC 2009-10).

RECOMMANDATIONS

- › Les entraîneurs et les parents devraient réfléchir à l'utilité d'accroître le temps que les enfants et les jeunes passent à faire de l'APMV au cours des activités physiques et des sports organisés, en restant centré sur le besoin de mettre l'accent sur le développement des habiletés.
- › Les organisations sportives provinciales et les clubs de sport scolaires devraient collaborer plus étroitement et développer des programmes qui encouragent les étudiants à s'engager dans le sport.
- › Les services de parcs et loisirs doivent considérer offrir plus d'occasions aux filles pour qu'elles s'engagent dans des activités du type « Le sport c'est pour la vie » et aussi envisager l'offre de programmes sportifs de compétition et de loisirs.
- › Les organismes au service des jeunes devraient développer des stratégies pour contrer le décrochage scolaire par le biais d'activités physiques et de sports organisés pour les adolescents.

LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

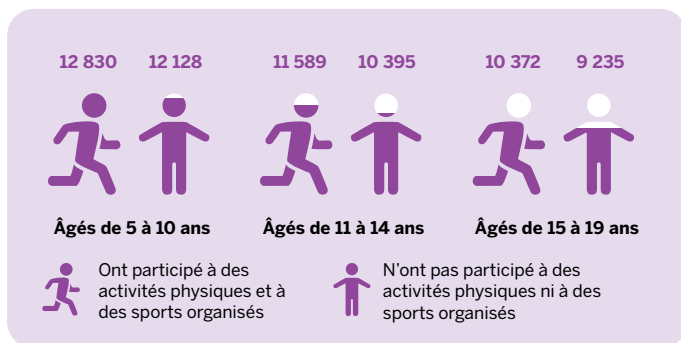
- › La recherche devrait viser à déterminer la contribution de la participation aux activités physiques et aux sports organisés dans l'atteinte des Directives canadiennes en matière d'activité physique et aux autres conséquences pour la santé.
- › Il y a un besoin pour un programme longitudinal de recherche sur le savoir-faire physique qui évalue les changements en matière de savoir-faire physique au cours d'une période de temps prolongée.
- › On doit mieux comprendre la diminution des taux de participation avec l'âge, et la façon d'aborder les obstacles potentiels avec ce groupe d'âge afin d'informer les fournisseurs de service sur la façon d'adapter leur programmation et les occasions en matière d'activités et de sports.
- › De la recherche est requise sur la façon dont le jeu et les activités non organisées en bas âge contribuent à développer des habiletés qui sont utiles pour la participation sportive à un âge plus avancé.

Est-ce que la participation aux sports aide les enfants et les jeunes à satisfaire aux directives en matière d'activité physique?

Les données indiquent que la participation aux sports peut aider les enfants et les jeunes à atteindre les recommandations quotidiennes en matière d'activité physique. Par exemple : les étudiants de la 5^e à la 8^e année de Saskatoon qui ont participé à des activités physiques ou à des sports organisés avec des entraîneurs ou des formateurs plus de 4 fois par semaine étaient 40 % plus susceptibles d'être physiquement actifs pendant plus d'une heure par jour à une « intensité assez élevée ou supérieure ». ⁵⁰ Dans une étude australienne, les filles âgées de 11 à 17 ans ont obtenu environ 20 minutes d'APMV pour chaque heure de jeu ou de pratique, ⁵¹ ce qui représente le tiers des recommandations en matière d'activité physique quotidienne selon les Directives canadiennes en matière d'activité physique pour les enfants et les jeunes. ¹¹ Les résultats de l'ÉAPJC 2009-11 indiquent également que les enfants et les jeunes canadiens qui participent à des activités physiques et des sports organisés font une moyenne de 1 600 pas quotidiens de plus, ⁴⁹ ce qui représente environ 13 % des exigences quotidiennes en matière d'activité physique (environ 12 000 pas) pour les enfants et les jeunes. Puisqu'il y a des variations selon les groupes d'âge (Figure 7), la participation à des activités physiques et à des sports organisés est systématiquement liée à un nombre supérieur de pas dans tous les groupes d'âge. ⁴⁹

Malgré ces résultats positifs, il est important que les parents comprennent que de passer une période de temps donnée à participer à une activité physique ou un sport organisés ne correspond pas nécessairement au temps passé à faire de l'APMV. Consacrer 60 minutes à une activité peut se traduire en moins de 10 minutes d'APMV. Par exemple, des adolescentes (âgées de 11 à 18 ans) ont démontré obtenir moins de 10 minutes d'APMV par heure dans des cours de danse structurés. ⁵² Ceci explique comment 75 % des enfants et des jeunes canadiens peuvent participer à des activités physiques et à des sports organisés, et que seulement 5 % d'entre eux satisfont aux Directives canadiennes en matière d'activité physique. Alors que les activités physiques et les sports organisés contribuent utilement à l'APMV quotidienne pour les enfants et les jeunes, ils ne représentent que 2 options parmi plusieurs (p. ex., le jeu en plein air, le transport actif, le cours d'éducation physique).

Figure 7. Le nombre moyen de pas quotidiens faits par les enfants et les jeunes canadiens, par groupe d'âge et leur participation à des activités physiques et à des sports organisés au cours de la dernière année (source : ÉAPJC 2009-11, ICRC⁴⁹).



La relation entre la participation à des activités physiques/des sports organisés et la santé

Bien que ce ne soit pas exclusif au Canada, plusieurs études internationales récentes établissent l'évidence des bienfaits pour la santé de la participation à des activités physiques et à des sports organisés. Dans une étude américaine qui a suivi des enfants âgés de 6 à 10 ans, l'indice de masse corporelle a augmenté à un rythme annuel plus lent (0,05 kg/m² de moins par année) chez les enfants qui participaient à des sports organisés au moins deux fois par semaine. ⁵³ Dans une autre étude qui a suivi des jeunes âgés de 11 à 17 ans au Portugal pendant 4 ans, des associations positives entre la participation à des sports organisés à l'extérieur de l'école et la condition cardiorespiratoire ont été observées chez les filles même après avoir tenu compte des effets de l'indice de la masse corporelle. ⁵⁴ Chez les garçons, des associations positives entre la participation aux sports compétitifs et la condition cardiorespiratoire ont aussi été observées. Ces récents résultats soulignent l'importance des activités physiques et des sports organisés, pas seulement en tant que contribution à l'activité physique quotidienne, mais aussi pour la santé. ⁵⁵

La participation à des activités physiques organisées au cours de la petite enfance

Bien qu'il n'existe pas de données nationales sur la participation à des activités physiques et aux sports organisés au cours de la petite enfance, une récente étude menée à Kingston, en Ontario, a démontré que 20 % des parents ont indiqué que leurs enfants âgés de 0 à 5 ans ont participé à des activités physiques organisées au moins quelques fois par semaine au cours de la dernière année (Healthy Living Habits Study 2011 [HLHS]).

IndigenACTION

Au cours des Jeux olympiques de Vancouver 2012, les quatre hôtes des Premières Nations – Squamish, Musqueam, Lil'wat et Tsleil-Waututh – et le Comité olympique de Vancouver ont développé un véritable partenariat illustrant comment les Premières Nations et tous les Canadiens peuvent et doivent travailler ensemble. Ils ont travaillé ensemble dans un respect et un soutien mutuels et un engagement clair et dédié à trouver les solutions nécessaires au succès. Ces éléments clés sont à la base d'IndigenACTION – une initiative menée par le Conseil national de la jeunesse de l'Assemblée des Premières Nations (APN) pour propager l'énergie des Jeux olympiques dans les communautés autochtones et les réalités/l'état d'esprit de notre peuple.

IndigenACTION a été lancé le 18 juillet 2010, à Winnipeg, par le chef national Shawn-A-in-chut Atleo et les coprésidents du Conseil national de la jeunesse de l'APN, Ashley Julian et Joshua Gottfriedson.

IndigenACTION vise à favoriser les partenariats nécessaires pour assurer aux peuples autochtones du Canada une occasion de grandir et de faire croître leur communauté par le biais de la condition physique, du bien-être, des sports et des loisirs.

Pour plus d'information, visitez www.afn.ca/uploads/files/indigenaction/indigenactionroundtablereport.pdf. (anglais).

Des disparités

Il existe des disparités liées à l'âge dans les activités physiques et les sports organisés; les taux de participation passant de 84 % chez les jeunes âgés de 5 à 10 ans à 60 % chez ceux âgés de 15 à 19 ans.⁴⁹ Bien qu'il n'y ait pas de disparités liées au sexe chez les plus jeunes (âgés de 5 à 14 ans), les garçons âgés de 15 à 19 ans sont plus susceptibles de participer à des activités physiques et des sports organisés que les filles.⁴⁹ Les taux de participation augmentent généralement lorsque les niveaux d'éducation des parents et les revenus du ménage augmentent.⁴⁹



JEU ACTIF ET LOISIRS



INC. **CETTE ANNÉE, LA NOTE PORTE LA MENTION INCOMPLET.** Bien que les enfants et les jeunes passent plusieurs heures par semaine à participer à des activités physiques non organisées, cela équivaut à moins d'une heure par jour. Le développement d'un objectif quotidien de jeu actif, qui évalue la quantité de jeu actif quotidien qui est suffisante pour les enfants et les jeunes, est nécessaire afin d'attribuer une note à cet indicateur.

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
NOTE	–	–	–	INC.	INC.	F	F	F	INC.
ÉCHELLE	▶ % d'enfants et de jeunes qui participent à des jeux actifs non structurés/non organisés plusieurs heures par jour.								
A 81 – 100 %	D 21 – 40 %								
B 61 – 80 %	F 00 – 20 %								
C 41 – 60 %									

PRINCIPALES CONCLUSIONS

- › Les parents indiquent que leurs enfants âgés de 3 à 4 ans font 5,3 heures par semaine d'activité physique à l'extérieur de l'école en participant à des activités non organisées, seuls ou avec un ami (ECMS 2009-11).
- › Les parents indiquent que leurs enfants âgés de 5 à 11 ans font 4,1 heures par semaine d'activité physique à l'extérieur de l'école en participant à des activités non organisées, seuls ou avec un ami (ECMS 2009-11).
- › Le temps consacré à des activités physiques non organisées est demeuré stable pour les enfants âgés de 5 à 11 ans depuis 2007-09 (ECMS 2009-11).

RECOMMANDATIONS

- › Les parents et les personnes qui prennent soin des enfants devraient continuer à être informés des bienfaits du jeu actif et du fait que ceux-ci sont distincts des bienfaits qui découlent des activités organisées.
- › Les parents, les personnes qui prennent soin des enfants et les autorités scolaires doivent reconnaître que toutes les blessures ne peuvent être prévenues, et que les blessures qui surviennent lors de jeux actifs peuvent être considérées comme étant « acceptables », car elles sont non intentionnelles et habituellement mineures (p. ex., bosses, contusions, entorse de la cheville, etc.)
- › Les politiques et les règlements qui constituent un obstacle au jeu actif devraient être examinés et modifiés.
- › Les parents et les personnes qui prennent soin des enfants devraient être conscients que les jeux vidéo actifs sont une bonne façon de réduire les périodes de sédentarité (p. ex., être assis sur le canapé), mais qu'ils n'offrent pas les mêmes bienfaits que de pratiquer de véritables jeux ou sports actifs (consultez la « Position de Jeunes en forme Canada sur les jeux vidéo actifs » à la page 23).

LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- Davantage de recherche est nécessaire quant à la façon de mesurer avec précision le jeu actif.
- L'établissement d'un objectif ou d'une référence en matière de jeu actif est nécessaire afin d'évaluer si les enfants participent à assez de jeux actifs.
- Davantage de recherche est nécessaire quant à la façon de promouvoir une plus grande mobilité indépendante chez les enfants afin qu'ils aient plus de liberté pour se déplacer de façon sécuritaire et jouer sans être sous la supervision d'un adulte.
- Davantage de recherche est nécessaire sur les déterminants et les effets du jeu actif sur la santé, car ils peuvent différer de ceux d'autres formes d'activité physique.



Le jeu actif et les milieux de garde dans la petite enfance

Beaucoup d'enfants, au cours de la petite enfance (âgés de 0 à 5 ans), passent du temps dans les milieux de garde à l'extérieur de la maison, ce qui constitue une occasion importante de promouvoir le jeu actif. L'activité physique dans les milieux de garde est en lien avec la disponibilité d'aires de jeu intérieures, et la présence à la fois d'équipement fixe à l'extérieur et d'équipement de jeu portatif; elle est également liée à l'engagement du personnel à l'égard du jeu actif avec les enfants d'âge préscolaire.⁵⁶ En dépit de ces liens connus, une étude américaine révèle que plus de la moitié des milieux de garde – en milieu familial et en établissement – indiquent que leurs programmes comprennent moins de 60 minutes de jeu à l'extérieur par jour et les deux tiers précisent ne pas disposer suffisamment d'aires de jeu à l'intérieur.⁵⁷ Dans les milieux de garde en milieu familial, 50 % des personnes qui prennent soin des enfants indiquent qu'elles n'amènent pas les enfants d'âge préscolaire à l'extérieur au moins une fois par jour, et plus du tiers d'entre elles indiquent ne jamais les amener dehors.⁵⁸ Plus de recherche est nécessaire pour déterminer si une situation similaire existe au Canada.

Le jeu actif et les limitations

Les bienfaits du jeu actif affectent non seulement les enfants en santé, mais aussi les enfants ayant des problèmes de santé. Par exemple, de nombreux enfants ayant la fibrose kystique indiquent avoir des perceptions positives à l'égard de l'activité physique, ainsi que des sentiments de maîtrise et de plaisir en participant.⁵⁹ Le jeu actif chez les enfants ayant la paralysie cérébrale est également lié de façon positive à leur bien-être physique et psychologique.⁶⁰ Enfin, les filles ayant un trouble du développement de la coordination qui déclarent des niveaux de jeu actif plus élevés sont plus susceptibles d'avoir un indice de masse corporelle plus bas et un pourcentage de gras plus faible.⁶¹ Les résultats soulignent l'importance de promouvoir le jeu actif auprès des enfants ayant des problèmes de santé.

Le programme Stay-Fit : un programme de mode de vie actif pour les jeunes ayant une paralysie cérébrale

La paralysie cérébrale (PC) est une maladie chronique qui entraîne des difficultés sur le plan des mouvements. En conséquence, tous les jeunes ayant la PC, indépendamment de leur capacité fonctionnelle, présentent de forts risques d'inactivité. Le programme Stay-FIT, développé par le CanChild Centre for Childhood Disability Research, vise à promouvoir l'activité physique et l'engagement des jeunes ayant la PC dans un mode de vie actif. Des études utilisant l'accélérométrie pour mesurer objectivement l'activité physique quotidienne des jeunes ayant la PC ainsi que des groupes de discussion avec les jeunes et leurs parents ont été menés pour trouver des façons de mieux encourager les jeunes à participer à des activités physiques quotidiennes.

Qu'ont démontré les recherches menées par le CanChild Centre for Childhood Disability Research?

- ▶ La plupart des jeunes ayant la PC ont des niveaux d'activité physique quotidienne qui, en moyenne, représentent moins de 60 minutes d'APMV.
- ▶ Les jeunes ayant la PC passent en moyenne de 9 à 10 heures par jour assis, et participent en moyenne à 30 minutes d'APMV quotidienne.
- ▶ Les jeunes ayant différents niveaux de mobilité autonome présentent des différences dans leurs niveaux d'activité physique quotidienne. Seuls quelques-uns ont été capables d'atteindre une moyenne d'au moins 60 minutes d'APMV, mais la plupart ont eu de très bas niveaux d'APMV quotidiens.
- ▶ La durée et l'intensité optimales en matière d'activité physique pour les jeunes ayant la PC sont inconnues.
- ▶ En dépit des lois telles que la *Loi sur l'accessibilité pour les personnes handicapées de l'Ontario*, qui requiert des organisations qu'elles éliminent les obstacles physiques afin de permettre à ceux qui ont une limitation des possibilités

égales, il y a toujours un manque d'accès dans les centres de conditionnement et les installations de loisirs, et ceci représente l'obstacle physique majeur pour les personnes ayant la PC.

- ▶ Le jeu actif et les activités de loisir ne sont pas seulement idéaux pour l'amélioration des niveaux d'activité physique, mais ils permettent aux jeunes ayant la PC de se développer socialement et émotionnellement.

Recommandations pour améliorer les niveaux d'activité physique chez les jeunes ayant la PC

- ▶ Encourager du temps actif en famille pour chaque enfant de la famille.
- ▶ Les professionnels de la santé devraient donner un encouragement à faire participer les jeunes dans des activités très tôt dans la vie, en mettant l'accent sur l'activité physique quotidienne.
- ▶ La variété est essentielle pour attirer l'attention des jeunes et maintenir leur intérêt. L'option d'essayer des activités non traditionnelles comme le yoga peut aussi contribuer à encourager un mode de vie sain.
- ▶ Maintenir la durée et l'intensité des activités à un niveau que ces enfants peuvent atteindre, ainsi ils ne seront pas découragés par une activité trop difficile.
- ▶ N'importe quelle activité est mieux qu'aucune activité. Accroître les niveaux d'activité physique actuels de 10 minutes par jour est un bon départ pour devenir plus actif.
- ▶ Plus important encore : plus il y a de plaisir, mieux c'est! Il faut rendre amusantes, intéressantes et divertissantes les activités physiques pour les jeunes.

Pour plus d'information, visitez canchild.ca/en/ourresearch/stay_fit.asp (anglais).

Les obstacles irrationnels au jeu actif

Comme il est mentionné dans le Bulletin de l'an dernier, les obstacles au jeu actif peuvent se rencontrer dans le milieu scolaire. Par exemple, une école de l'Ontario a fait les manchettes lorsqu'elle a mis en place l'interdiction d'avoir toute balle qui n'était pas faite d'éponge ou de matériel NERF^{MD}.⁶² Des obstacles déraisonnables au jeu actif existent dans d'autres contextes. À Toronto, par exemple, il y a actuellement un règlement interdisant tout sport joué dans la rue.⁶³ L'amende de 55 \$ associée à cette interdiction affecte de façon notable les enfants et les jeunes qui souhaitent jouer au hockey dans la rue. Bien que le règlement soit rarement appliqué, la position de la Ville contre le jeu actif dans la rue est un autre obstacle qui peut dissuader les enfants et les jeunes de jouer à des jeux actifs.

Les obstacles au jeu actif ont également été signalés à l'extérieur du Canada. Par exemple, une école publique à Sydney, en Australie, a récemment interdit aux étudiants de faire la roue, de se tenir sur les mains ou de faire un saut périlleux à moins d'être supervisés par un professeur formé en gymnastique et disposant de l'équipement approprié.⁶⁴ La décision a été reçue avec frustration à la fois par les parents et les élèves. Bien que le but de

cette politique ait été de promouvoir la santé en protégeant les étudiants contre les blessures, cette politique peut en fait nuire à la santé en réduisant le jeu actif. Des obstacles irrationnels et – dans certains cas – ridicules au jeu actif peuvent grandement entraver la capacité des enfants à être physiquement actifs dans leurs environnements scolaire et communautaire.

Recommandons à jouer!

En 2012, ParticipACTION, un chef de file national dans la promotion de l'activité physique, a mis sur pied la campagne **Recommandons à jouer!** Cette initiative vise à réintroduire les jeux amusants et le jeu actif non structuré qui, historiquement, occupaient une grande place dans l'enfance. Pour plus d'information, visitez <http://www.participaction.com/fr/get-moving/bring-back-play/>. Grâce au site Web, les parents ont accès à des conseils et à des idées qui peuvent être utiles pour augmenter en toute sécurité la quantité de jeu actif de leurs enfants.

La position de Jeunes en forme Canada sur les jeux vidéo actifs

Alors que l'attrait pour la technologie s'accroît et que les niveaux d'activité physique des enfants décroissent, les jeux vidéo actifs sont souvent présentés comme étant une solution possible pour faire bouger davantage les enfants. On a fondé de grands espoirs sur ces jeux depuis leur mise en marché, mais est-ce que les jeux vidéo actifs sont efficaces pour inciter les enfants à être plus actifs? Représentent-ils une bonne stratégie pour permettre aux enfants de se rapprocher des 60 minutes d'APMV dont ils ont besoin chaque jour selon les Directives canadiennes en matière d'activité physique?⁶⁵ En 2012, Jeunes en forme Canada a entrepris de répondre à ces questions en mettant sur pied un groupe international de chercheurs dont l'objectif était d'examiner à fond l'ensemble des données sur le sujet, ce qui nous a permis de prendre une position officielle sur les jeux vidéo actifs.

La position

Jeunes en forme Canada ne recommande pas les jeux vidéo actifs comme stratégie pour aider les enfants à être plus actifs physiquement.

- ▶ Jouer à des jeux vidéo actifs n'a pas comme effet d'augmenter globalement les niveaux d'activité physique quotidienne.
- ▶ Les jeux vidéo actifs peuvent accroître la fréquence cardiaque, mais ils n'aident pas les enfants de façon significative à atteindre les 60 minutes d'APMV requises chaque jour.

- ▶ Les enfants trouvent les jeux vidéo actifs très attirants, mais l'attrait se dissipe au fil du temps et beaucoup les délaissent.
- ▶ Les jeux vidéo actifs ne proposent pas d'air frais, de vitamine D, de connexion avec la nature et d'interactions sociales qui sont associés au jeu actif à l'extérieur.

Les recommandations

- ▶ Les jeux vidéo actifs constituent un très bon moyen de réduire les périodes de sédentarité (p. ex., être assis sur le sofa), mais pas aussi valable que de pratiquer de véritables jeux actifs ou des sports.
- ▶ Alors que les parents peuvent certainement s'amuser à des jeux vidéo actifs avec leurs enfants, et leur permettre d'y jouer avec leurs amis, ils doivent comprendre qu'ils ne constituent pas un substitut à de véritables activités physiques.
- ▶ Si l'on dépense de l'argent dans les jeux vidéo actifs en pensant acquérir du matériel pour faire de l'exercice, il vaudrait mieux acheter des cordes à sauter, des ballons, des patins à glace ou d'autres équipements sportifs.
- ▶ Chez les enfants ayant des retards de développement, des difficultés à bouger ou des blessures, les jeux vidéo actifs peuvent être utilisés pour les aider à acquérir des habiletés motrices, à améliorer leurs mouvements et comme aide à la réadaptation.

TRANSPORT ACTIF



D

CETTE ANNÉE, LA NOTE ATTRIBUÉE EST UN D, UNE LÉGÈRE DIMINUTION PAR RAPPORT À LA NOTE DE L'AN PASSÉ parce que de nouvelles données démontrent une diminution du pourcentage d'enfants et de jeunes qui utilisent seulement les modes de transport actifs pour aller à l'école et en revenir.

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
NOTE	–	D	–	D	D	D	D	D+	D
ÉCHELLE	› % d'enfants et de jeunes qui utilisent le transport actif pour se rendre à des endroits et en revenir (p. ex., l'école, le parc, le centre d'achat, la maison d'un ami).								
A 81 – 100 %	D 21 – 40 %								
B 61 – 80 %	F 00 – 20 %								
C 41 – 60 %									

PRINCIPALES CONCLUSIONS

- › Selon les parents, 24% des jeunes canadiens âgés de 5 à 17 ans utilisent seulement des modes de transport actifs chaque jour pour aller à l'école et en revenir. 62 % utilisent seulement des modes de transport inactifs et 14 % utilisent à la fois les modes actifs et inactifs (SAP 2010, ICRCP).²⁸
- › Entre 2000 et 2010, le pourcentage d'enfants et de jeunes canadiens utilisant seulement des modes de transport actifs pour aller à l'école et en revenir a diminué, passant de 28 % à 24 % (Figure 8) (SAP 2010, ICRCP).²⁸
- › Entre 2000 et 2010, le pourcentage d'enfants et de jeunes canadiens utilisant seulement des modes de transport inactifs pour aller à l'école et en revenir a augmenté, passant de 51 % à 62 % (SAP 2010, ICRCP).²⁸
- › 20 % des étudiants de la 6^e à la 12^e année dans la majorité des provinces canadiennes déclarent utiliser le transport actif pour aller à l'école et en revenir (ETJ 2010-11).
- › 58 % des parents canadiens se rendaient à l'école à pied quand ils étaient enfants, comparé à 28 % de leurs enfants qui le font aujourd'hui. 13 % des parents étaient conduits à l'école en voiture, comparé à 41 % de leurs enfants aujourd'hui.²⁷
- › Les jeunes canadiens âgés de 12 à 17 ans déclarent marcher pendant 3,2 heures par semaine pour aller à l'école et en revenir, et pour faire des courses. Ils déclarent faire 0,5 heure par semaine de vélo pour aller à l'école et en revenir, et pour faire des courses. (ECMS 2009-11).
- › Selon les parents de la région métropolitaine de Toronto et de la région d'Hamilton, 34 % des jeunes âgés de 6 à 14 ans marchent pour aller à l'école. 11 % de ces enfants et de ces jeunes se rendent à l'école à pied et en revenant sans être escortés alors que 23 % sont escortés.³²
- › Parmi les étudiants canadiens de la 6^e à la 10^e année qui ne se rendent pas à l'école à pied ou à vélo, 42 % d'entre eux passent entre 5 et 15 minutes par jour à se déplacer vers l'école en transport motorisé. Un autre 42 % des étudiants passent 16 minutes ou plus de leur temps dans une voiture ou dans un autobus (L'enquête HBSC 2009-10).

RECOMMANDATIONS

- › La planification de trajets scolaires (PTS) est une intervention multidisciplinaire, multisectorielle, pour les écoles qui invitent les principaux intervenants (p. ex., les facilitateurs PTS, les professionnels de la santé publique, les dirigeants des services policiers, les urbanistes municipaux et les ingénieurs de la circulation, les conseils scolaires, les parents, les enfants, les administrateurs scolaires et les professeurs) à participer au sondage et à l'évaluation des problématiques de transport scolaire.⁶⁶ Toutes les écoles devraient développer un plan de déplacement scolaire. Le cas échéant, ces plans devraient identifier des stratégies pour promouvoir le transport scolaire actif et sécuritaire en tenant compte des obstacles locaux et des facilitateurs.
- › De nouvelles approches pour la promotion du transport actif chez les enfants vivant dans les banlieues et les zones rurales doivent être développées et évaluées.
- › Pour éviter les blessures, des mesures additionnelles en sécurité routière et des politiques de transport devraient être mises en œuvre étant donné que les environnements bâtis de plusieurs écoles canadiennes ont des infrastructures, des programmes et des politiques faibles pour soutenir le transport actif.⁶⁷
- › Les instances municipales et les gouvernements provinciaux/territoriaux qui sont responsables du développement urbain et territorial devraient mettre en place des mécanismes de planification et des protocoles conjoints afin d'assurer que l'environnement bâti favorise le choix spontané de la marche et du vélo par les enfants et les jeunes.
- › Les besoins en matière de transport actif doivent être pris en compte lorsque de nouveaux lotissements seront définis ou que de nouvelles écoles seront construites, plutôt que de faire l'objet d'un arrangement après coup.
- › Considérer établir des partenariats avec les organismes communautaires locaux pour promouvoir le transport actif lors des activités organisées.

LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- › Davantage de recherche est nécessaire pour déterminer l'efficacité des interventions telles que School Travel Planning⁶⁸ en augmentant les trajets vers l'école pour les enfants. Des données préliminaires indiquent que ces programmes résultent en petites augmentations du transport actif parmi les enfants qui demeurent à une distance de marche de l'école ($\leq 1,6$ km).
- › Il y a un manque de données disponibles concernant le transport actif pour les enfants et les jeunes canadiens, pour se rendre à des destinations autres que l'école et en revenir. Ces données seraient utiles pour expliquer le rôle du transport actif dans la promotion de l'activité physique. Par exemple, parmi les enfants britanniques, le transport actif vers les parcs et les commerces ou pour visiter la famille et les amis est associé à une activité physique globale plus importante.⁶⁹
- › Davantage de recherche est nécessaire pour déterminer la façon dont les diverses interventions peuvent changer les attitudes de même que les obstacles perçus et réels à la mobilité indépendante, ce qui peut constituer une base nécessaire pour faciliter à la fois le transport actif et le jeu.

Le transport actif est une importante source d'activité physique quotidienne

Le transport actif – la marche, le vélo, le patin à roues alignées et la planche à roulettes – pour se rendre à divers endroits comme à l'école, au parc et au magasin et en revenir a longtemps été reconnu comme étant une importante source d'activité physique pour les enfants et les jeunes.¹⁴⁻¹⁷ Par exemple, si tous les déplacements en véhicules motorisés de moins d'un kilomètre étaient remplacés par la marche, les enfants et les jeunes feraient une moyenne de 2 238 pas de plus par jour,¹⁷ ou environ 15 à 20 minutes supplémentaires de marche, ce qui aurait le potentiel de contribuer de façon importante au minimum de 60 minutes d'APMV quotidienne tel que précisé dans la recommandation. Certaines recherches démontrent également que les enfants et les jeunes qui utilisent le transport actif pour aller à l'école et en revenir peuvent accumuler jusqu'à 45 minutes d'APMV quotidienne de plus que ceux qui se déplacent en voiture, en train ou en autobus.¹⁵ Ceux qui utilisent le transport actif pour leurs déplacements pour aller à l'école et en revenir ont tendance à être plus actifs tout au long de la journée, non seulement pendant le trajet scolaire.¹⁵

Les bienfaits du transport actif

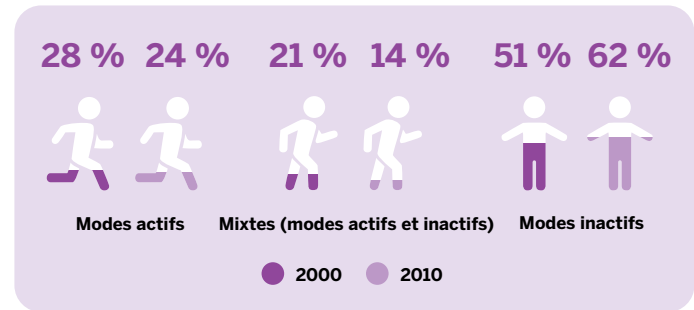
Une revue systématique a démontré que les enfants qui utilisent le transport actif sont globalement plus actifs physiquement, alors que ceux qui vont à l'école et en reviennent à vélo ont une meilleure condition cardiovasculaire.¹⁵ Toutefois, la relation entre le transport actif et le poids corporel n'est pas claire.¹⁵ Un récent lien entre le fait de se rendre à l'école à vélo et des facteurs de risques cardiovasculaires réduits a également été démontré.¹⁹ Remplacer les déplacements en voiture par du transport actif et du transport en commun peut également réduire les émissions de gaz d'échappement, empêchant ainsi les maladies respiratoires telles que l'asthme.²⁵⁻²⁶ Le transport actif peut aussi.¹⁹⁻²⁶

- › Améliorer la condition physique et cardiaque
- › Améliorer les résultats scolaires
- › Procurer des occasions sociales
- › Réduire le stress
- › Contribuer à améliorer la qualité de l'air et ainsi réduire les risques de maladies pulmonaires (p. ex., l'asthme).

Les changements en matière de transport actif au fil du temps

Au Canada, une récente enquête a trouvé que bien que 58 % des parents se rendaient à l'école à pied, seulement 28 % de leurs enfants le font aujourd'hui.²⁷ En une seule décennie (2000 à 2010), la proportion des jeunes âgés de 5 à 17 ans utilisant uniquement des modes de transport inactifs (p. ex., l'autobus, le train, la voiture) pour se rendre à l'école et en revenir s'est accru, passant de 51 % à 62 % (Figure 8).²⁸ Ces tendances sont troublantes compte tenu de la relation mentionnée précédemment entre le transport actif et l'activité physique, la santé et la condition physique.

Figure 8. Modes habituels de transport chez les enfants et les jeunes canadiens pour aller à l'école et en revenir entre 2000 et 2010 (source : SAP 2010, ICRCP²⁸).



Les obstacles au transport actif

La distance entre la maison et l'école est la raison principale pour laquelle les enfants et les jeunes ne se rendent pas à l'école à pied ou à vélo.^{31,32} Le transport actif est également moins probable lorsque les parents perçoivent que de conduire leurs enfants à l'école leur permet de gagner du temps et/ou est plus pratique (p. ex., déposer les enfants à l'école en se rendant au travail).³⁶ Les préoccupations à l'égard de la sécurité des routes et du quartier (p. ex., la peur des inconnus) sont d'autres obstacles importants au transport actif.^{32-34,37} La mise sur pied de pédibus scolaires – des groupes d'enfants qui se rendent à l'école en empruntant un trajet établi sous la supervision d'un adulte – peut être une stratégie favorable pour réduire les préoccupations à l'égard de la sécurité et accroître l'activité physique.³⁹

Trouver l'équilibre entre les bienfaits et les risques du transport actif

Chez les enfants et les jeunes canadiens, le risque de blessures dues aux accidents de la route est plus élevé chez ceux qui se rendent à l'école et en reviennent en marchant, en courant ou en utilisant leur vélo.⁷⁰⁻⁷¹ La perception du risque de blessures dues aux accidents de la route est associée à une probabilité réduite de transport actif⁷² et cette peur peut, ironiquement, accroître la circulation motorisée dans les environnements scolaires. Cependant, des études qui ont simultanément évalué les avantages et les risques de se déplacer à vélo révèlent que les avantages dépassent largement les risques.⁷³ En effet, le risque de blessure est faible, avec environ une journée d'absence à l'école en raison d'une blessure pour chaque 2 900 heures de transport actif.⁷¹ De plus, la plupart de ces blessures seraient mineures (p. ex., une entorse de la cheville, des points de suture à la suite d'une chute à vélo).⁷¹ Le risque relatif de blessures tend également à diminuer à mesure que le nombre de marcheurs et de cyclistes augmente.⁷⁴⁻⁷⁶

Politique de transport actif

Selon les administrateurs scolaires canadiens, 10 % des écoles ont totalement mis en œuvre une politique pour offrir des possibilités de transport actif aux étudiants telles qu'un pédibus scolaire (Sondage sur les possibilités d'activité physique offertes en milieu scolaire 2011, [OPASS] ICRCF). L'effet de cette politique sur le transport actif est présentement inconnu. Il y a, cependant, des résultats positifs observés à l'étranger en lien avec les politiques de transport actif. Par exemple, l'introduction d'une limite de vitesse à 32 km/h à Londres, en Angleterre, a résulté en une diminution de 49 % du nombre de victimes de la route chez les enfants.⁷⁷ Aux États-Unis, les directeurs d'écoles primaires sont moins susceptibles de percevoir des obstacles au transport actif des élèves si des lois dans leur état requièrent des brigadiers et des mesures de ralentissement de la circulation (p. ex., des dos d'ânes). Selon les directeurs, le pourcentage d'enfants se rendant à l'école en marchant ou à vélo est plus élevé dans les États qui ont recours à des brigadiers scolaires et qui établissent des zones de vitesse limitée dans l'environnement de l'école.⁷⁸ En outre, les pédibus scolaires sont plus susceptibles d'être implantés dans les écoles où il y a une forte politique en lien avec le transport actif dans le quartier et dans les États faisant appel à des brigadiers scolaires.⁷⁹ Les données canadiennes ont aussi démontré que le nombre de trottoirs – le pourcentage de rues dotées de trottoirs – est en lien avec le transport actif pour aller à l'école et en revenir,⁷⁰ ce qui souligne en outre l'importance d'une politique de transport actif.

La Charte de Vancouver

La Charte de Vancouver sur les enfants et le cyclisme a récemment été adoptée lors de la Velo-City 2012 Global Conference. Reposant sur la Convention des Nations Unies relative aux droits des enfants, la Charte invite les Nations Unies et toutes les organisations gouvernementales, intergouvernementales et non gouvernementales à mettre en place une variété de mesures pour promouvoir le vélo auprès des enfants et des jeunes.⁸⁰

Des disparités

Plusieurs disparités en lien avec l'âge, les statuts socioéconomique et géographique existent en matière de transport actif. Par exemple, un plus grand pourcentage de parents ayant des enfants âgés de 5 à 12 ans (28 %) déclarent que leurs enfants se rendent à l'école et en reviennent uniquement en voiture comparativement aux parents de jeunes âgés de 13 à 17 ans (20 %).²⁸ À l'inverse, un pourcentage plus important de parents ayant des enfants âgés de 13 à 17 ans (38 %) déclarent que, pour aller à l'école et en revenir, leurs adolescents se déplacent par autobus et par train comparativement aux parents ayant des enfants âgés de 5 à 12 ans (31 %).²⁸ Un pourcentage plus important de parents ayant le revenu familial le plus bas (< 50 000 \$ annuellement) déclarent que leurs jeunes âgés de 5 à 17 ans utilisent des modes de transport actifs, essentiellement la marche, pour aller à l'école et en revenir, comparativement aux parents ayant des jeunes âgés de 5 à 17 ans et un revenu familial plus élevé (80 000 \$ - 100 000 \$ annuellement).²⁸ Bien que cela puisse être une importante source d'activité physique pour ces jeunes, les conditions de l'environnement auxquelles ceux-ci sont exposés peuvent varier considérablement d'un quartier à l'autre. C'est une préoccupation, car les jeunes de quartiers à faible statut socioéconomique peuvent être exposés à des risques plus importants.⁸¹ Il y a également une augmentation générale du pourcentage de parents qui déclarent que leurs jeunes âgés de 5 à 17 ans utilisent des modes de transport actifs pour aller à l'école et en revenir lorsque la taille de la communauté s'accroît.²⁸ Les données nationales de L'enquête HBSC 2009-10 fournit également des évidences de ces nombreuses disparités.⁷⁰



ÉDUCATION PHYSIQUE ET PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES À L'ÉCOLE ET EN MILIEU DE GARDE



C

CETTE ANNÉE, LA NOTE EST UN C PARCE QU'ENVIRON LA MOITIÉ DES ÉTUDIANTS SONT PHYSIQUEMENT ACTIFS à l'école en dehors des cours d'ÉP et qu'aucune autre donnée sur la proportion des étudiants qui font un minimum de 150 minutes d'activité physique par semaine n'est disponible.

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
NOTE	F/INC.*	-/INC.*	-/C*	-/C.*	C-/B-*	C-/C*	C-/B*	C/B*	C
ÉCHELLE	<ul style="list-style-type: none"> › % d'étudiants qui font un minimum de 150 minutes d'éducation physique (ÉP) par semaine. › % d'étudiants qui sont physiquement actifs à l'école en dehors des cours d'ÉP (p. ex., des cours intramurales, des sports universitaires, des équipes/clubs, des récréations). 								
A 81 – 100 %	D 21 – 40 %								
B 61 – 80 %	F 00 – 20 %								
C 41 – 60 %									

* Au cours des années précédentes, il y avait 2 indicateurs distincts : Éducation physique (dont la note était C en 2012) et Possibilités en matière de sport et d'activité physique à l'école (dont la note était B en 2012). Cette année, ces indicateurs ont été regroupés en un seul.

PRINCIPALES CONCLUSIONS

- › 52 % des parents affirment que leurs enfants (âgés de 5 à 17 ans) participent à des programmes d'activités physiques/de sports à l'école (SAP 2010, ICRCP).⁸²
- › En 2010, 77 % des parents ont indiqué que l'école où vont leurs enfants (âgés de 5 à 17 ans) offre des programmes de sport et d'activité physique en dehors des cours d'ÉP, ce qui représente une augmentation de 68 % par rapport à 2000 (SAP 2010, ICRCP).⁸²
- › 52 % des étudiants ontariens de la 7^e à la 12^e année sont physiquement actifs à l'école (Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario 2011 [SCDSEO]).⁸³
 - Ce pourcentage est demeuré stable au fil du temps.
- › 52 % des étudiants de la 6^e à la 12^e année dans la plupart des provinces canadiennes mentionnent prendre part à des sports intramurales ou faire partie d'équipes sportives de l'école. (ETJ 2010-11).
- › 64 % et 69 % des étudiants québécois de la 5^e à la 11^e année disent participer à des activités compétitives et non compétitives à l'école (QEF 2010-11).
- › 9 % des de l'Î-P-É de la 6^e à la 12^e année déclarent avoir au moins 5 cours d'ÉP par semaine (SHAPES Î-P-É 2010-11).
- › 47 % des étudiants de l'Î-P-É de la 6^e à la 12^e année déclarent participer à des activités physiques organisées par leur école (p. ex., des sports intramurales, des clubs non compétitifs) avant l'école, au dîner et/ou après l'école (SHAPES Î-P-É 2010-11).

RECOMMANDATIONS

- › Des niveaux de plaisir plus élevés sont associés à des niveaux de compétence en ÉP plus élevés, ce qui semble indiquer un besoin de mettre sur pied des interventions et des environnements qui offrent aux étudiants la possibilité de maîtriser une activité.
- › La conformité aux politiques d'ÉP crée plus d'occasions de faire de l'activité physique à l'école. Un soutien accru et l'évaluation de la conformité aux politiques et programmes d'ÉP, de même que l'appui à une compréhension juste des besoins devraient être fournis.
- › Des améliorations devraient être mises en place pour créer plus d'occasions de jeu motivantes qui brisent les périodes de sédentarité. Les écoles peuvent contribuer à sensibiliser les familles pour s'assurer que les fins de semaine aient des pauses de temps sédentaire similaires à celles que l'on retrouve à l'école.

LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

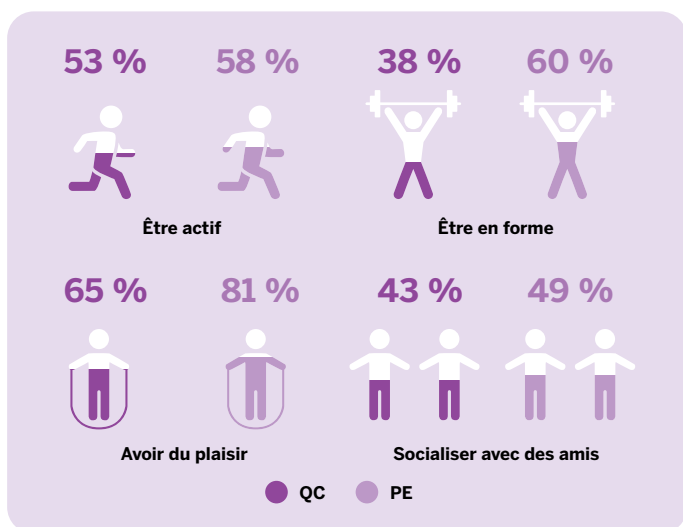
- › Des données de contrôle sur la proportion d'étudiants qui font un minimum de 150 minutes d'ÉP par semaine sont nécessaires.
- › De meilleures données doivent être acquises pour guider la mise en œuvre efficace des politiques provinciales/territoriales et régionales en matière d'ÉP.
- › Le Canada pourrait profiter de la recherche évaluative qui démontre la façon dont les occasions d'activité physique à l'école se traduisent par un nombre de pas et d'APMV plus élevés.
- › Davantage de recherche est requise pour identifier les obstacles qui empêchent les administrateurs et les éducateurs scolaires de réussir la mise en œuvre de politiques d'ÉP ainsi que la façon dont les autres ont positivement relevé les défis. De la recherche est aussi nécessaire pour établir la façon de travailler avec les intervenants pour identifier et mettre en œuvre des solutions.
- › Des évaluations objectives de l'activité physique et des comportements sédentaires en milieu de garde sont nécessaires.
- › On a besoin de recherche supplémentaire sur les facteurs qui influencent l'activité physique et sur les pauses à recommander au cours des périodes de temps sédentaire dans les milieux de garde.

Tous les aspects d'une journée d'école sont importants en matière d'activité physique, en particulier lors des récréations, alors que de 17 % à 44 % des pas totaux faits dans une journée à l'école se font dans cette période.⁸⁴ Cependant, l'importance de l'ÉP régulière ne doit pas être minimisée. De récentes données américaines indiquent que plus de deux fois plus de filles en 5^e et 6^e année satisfont aux recommandations en matière d'activité physique quotidienne les journées qu'elles ont des cours d'ÉP.⁸⁵ Près de 3 fois plus de garçons satisfont ces directives les journées qu'ils ont des cours d'ÉP.

Quels sont les aspects des cours d'ÉP que les étudiants apprécient?

Parmi les enfants âgés de 9 à 10 ans, des niveaux plus élevés de plaisir en ÉP sont associés à des niveaux plus élevés de la perception de leur compétence.¹⁶⁰ La Figure 9, s'appuyant sur des données du Québec et de l'Île-du-Prince-Édouard, révèle les aspects des cours d'ÉP qui sont les plus appréciés des étudiants de niveau secondaire. « Avoir du plaisir » a été l'aspect qui plaisait le plus aux garçons et aux filles. Compte tenu de l'importance des pairs dans l'activité physique chez les adolescents,⁸⁶⁻⁸⁸ il peut être intéressant de considérer le rôle que pourrait jouer la socialisation dans l'augmentation du plaisir en ÉP, alors que cet aspect ne fait pas l'objet d'une notation élevée.

Figure 9. Les aspects des cours d'ÉP qui sont appréciés des étudiants de l'Î-P-É de la 6^e à la 12^e année, et des étudiants québécois de la 5^e à la 11^e année (source : SHAPES Î-P-É 2010-11, QEF 2010-11).



Le pourcentage d'étudiants de la Nouvelle-Écosse qui font du sport ou de l'activité physique avant ou après les cours

D'après l'étude *Suivre le rythme*, 53 % et 48 % des étudiants pratiquent respectivement des sports organisés et non organisés soit avant, soit après les cours (*Suivre le rythme* 2011-12). Respectivement 28 % et 57 % des étudiants participent à des activités physiques organisées et non organisées, soit avant, soit après les cours.

L'activité physique dans les milieux de garde pour la petite enfance


Avec les changements qui se produisent au sein des structures familiales et l'augmentation du nombre de familles à double revenu, plus d'enfants, au cours de la petite enfance, sont inscrits dans des programmes pour la petite enfance ou pour enfants d'âge préscolaire. En fait, plus de la moitié des nourrissons, des tout-petits et des enfants d'âge préscolaire sont inscrits dans un milieu de garde non parental pendant au moins 29 heures par semaine.⁸⁹⁻⁹⁰ Le rôle des milieux de garde sur l'activité physique et la santé des enfants est en voie d'être précisé. Une récente étude, par exemple, indique que les enfants qui fréquentent un milieu de garde sont plus susceptibles d'avoir un surplus de poids/d'être obèses au cours de l'enfance (âgés de 4 à 10 ans) comparativement à ceux qui sont sous la garde de leurs parents.⁹¹

La promotion de l'activité physique au cours des années préscolaires peut représenter une période essentielle pour celle-ci, car les habitudes comportementales en matière d'activité physique et de sédentarité suivront les enfants de la petite enfance à l'adolescence et à l'âge adulte.⁹²⁻⁹³

Selon les directeurs de milieux de garde accrédités de Kingston, en Ontario, 73 % des nourrissons, 59 % des tout-petits et 60 % des enfants d'âge préscolaire/qui vont à la maternelle reçoivent un enseignement structuré sur la motricité globale au moins une fois par jour (HLHS 2011). 73 % du personnel encourage souvent les nourrissons à être physiquement actifs et à se joindre à lui dans le jeu actif. Des pourcentages similaires sont observés chez le personnel qui s'occupe des tout-petits (76 %) et des enfants d'âge préscolaire/qui vont à la maternelle (81 %). La recherche qui donne une image plus complète de l'activité physique dans les milieux de garde à travers le Canada est justifiée. Compte tenu de l'absence actuelle de données nationales sur les enfants au cours de la petite enfance, la note de cet indicateur ne tient pas compte de données relatives à ce groupe d'âge.

Des disparités

Dans les bulletins précédents, l'évidence de disparités socioéconomiques quant aux occasions de pratiquer des sports et de faire de l'activité physique à l'école a été présentée, et ces disparités persistent.⁴⁷ Par exemple, en 2010, les parents de familles à faible revenu étaient plus susceptibles qu'en 2000 de déclarer que les occasions de pratiquer des sports et de faire de l'activité physique à l'école ne répondaient pas aux besoins de leurs enfants en matière d'activité physique.⁸² Cela peut signaler non seulement une disparité socioéconomique, mais être un important rappel du fait que les occasions de faire du sport et de l'activité physique à l'école sont liées aux besoins perçus en matière d'activité physique des enfants et des jeunes.



52 % des parents affirment que leurs enfants (âgés de 5 à 17 ans) participent à des programmes d'activités physiques/de sports à l'école (SAP 2010, ICRCP).⁸²

COMPORTEMENT SÉDENTAIRE



F

CETTE ANNÉE, LA NOTE EST UN F, PARCE QU'UN FAIBLE POURCENTAGE D'ENFANTS ET DE JEUNES DANS LES 3 GROUPES D'ÂGE (âgés de 3 à 4 ans, de 5 à 11 ans et de 12 à 17 ans) satisfait aux Directives en matière de sédentarité de leur groupe d'âge respectif selon les récentes données de l'ECMS. Des données similaires existent pour les jeunes âgés de 11 à 15 ans dans un autre grand ensemble de données (L'enquête HBSC 2009-10)

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
NOTE	C-	D-	D-	D	F	F	F/INC.*	F/INC.*	F
ÉCHELLE	> % d'enfants et de jeunes qui satisfont aux Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire. Remarque : les Directives recommandent actuellement une période de temps limite pour des activités liées à l'écran, mais non pour des activités non liées à l'écran.								
A 81 – 100 %	D 21 – 40 %								
B 61 – 80 %	F 00 – 20 %								
C 41 – 60 %									

* En 2011 et en 2012, il y avait 2 indicateurs distincts : Activités sédentaires liées à un écran (dont la note était F pour les deux années) et Activités sédentaires non liées à un écran (portait la mention INC. les deux années). Cette année, ces indicateurs ont été regroupés en un seul.

PRINCIPALES CONCLUSIONS

- ▶ 18 % des enfants canadiens âgés de 3 à 4 ans satisfont aux Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire pour la petite enfance qui recommandent que le temps passé devant un écran (p. ex., l'utilisation d'un ordinateur, téléviseur, etc.) devrait être limité à moins d'une heure par jour (ECMS 2009-11).
- ▶ 69 % des jeunes canadiens âgés de 5 à 11 ans satisfont aux Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire pour les enfants et les jeunes qui recommandent que le temps passé devant un écran ne devrait pas être supérieur à deux heures par jour (ECMS 2009-11).
- ▶ 31 % des jeunes canadiens âgés de 12 à 17 ans satisfont aux Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire pour les enfants et les jeunes (ECMS 2009-11).
- ▶ 19 % des jeunes canadiens âgés de 10 à 16 ans satisfont aux Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire pour les enfants et les jeunes (L'enquête HBSC 2009-10).
- ▶ Le temps de sédentarité en pourcentage des heures d'éveil passe de 50 % chez les enfants âgés de 3 à 4 ans à 57 % chez les enfants âgés de 5 à 11 ans et à 68 % chez les jeunes âgés de 12 à 17 ans (ECMS 2009-11, Figure 10).
- ▶ 15 % des étudiants de la 6^e à la 12^e année dans la plupart des provinces canadiennes indiquent consacrer 2 heures ou moins par jour à des activités liées à un écran (écrire des textos, envoyer des courriels, jouer à des jeux vidéo, naviguer sur Internet, regarder des films/vidéos) (ETJ 2010-11).
- ▶ Parmi ceux qui indiquent consacrer 2 heures par jour ou moins de temps passé devant un écran, la plupart (78 %) déclarent une activité de haute intensité pendant au moins 60 minutes au moins 3 jours par semaine. Moins de la moitié (38 %) déclarent une activité d'intensité élevée pendant au moins 60 minutes tous les jours de la semaine (ETJ 2011-11).

RECOMMANDATIONS

- ▶ Les enfants et les jeunes devraient minimiser le temps qu'ils consacrent quotidiennement à des activités sédentaires. Ceci peut être réalisé en limitant l'utilisation de l'écran à des fins de loisir à au plus 2 heures par jour, et en limitant le recours à des moyens de transport (motorisés) sédentaires, les périodes prolongées en position assise et le temps passé à l'intérieur au cours de la journée (Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire pour les enfants et les jeunes).
- ▶ Les parents doivent être informés du manque de données soutenant que la télévision est un bon outil d'apprentissage pour les enfants.
- ▶ Les parents devraient retirer les téléviseurs, les téléphones cellulaires et les autres écrans de la chambre de leurs enfants, car leur utilisation en soirée est associée à des niveaux d'activité physique plus bas, à l'augmentation de poids et à des périodes de sommeil plus courtes.⁹⁴
- ▶ Le temps de sédentarité doit être entrecoupé de périodes d'activité physique tout au long de la journée.
- ▶ Les intervenants devraient continuer à informer le public sur les conséquences des comportements sédentaires sur la santé.

LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- ▶ L'élaboration d'un indice de référence qui recommande un pourcentage acceptable quant au nombre d'heures d'éveil consacrées à des activités sédentaires est nécessaire.
- ▶ On doit poursuivre la recherche sur les stratégies efficaces pour réduire les comportements sédentaires dans différents contextes.
- ▶ Une meilleure compréhension de la relation entre les activités sédentaires liées à l'écran et les conséquences sur la santé est nécessaire.
- ▶ Une meilleure évaluation des multitâches (p. ex., envoyer des textos tout en regardant un film et/ou en travaillant à l'ordinateur) et de leur contribution au temps de sédentarité est nécessaire.

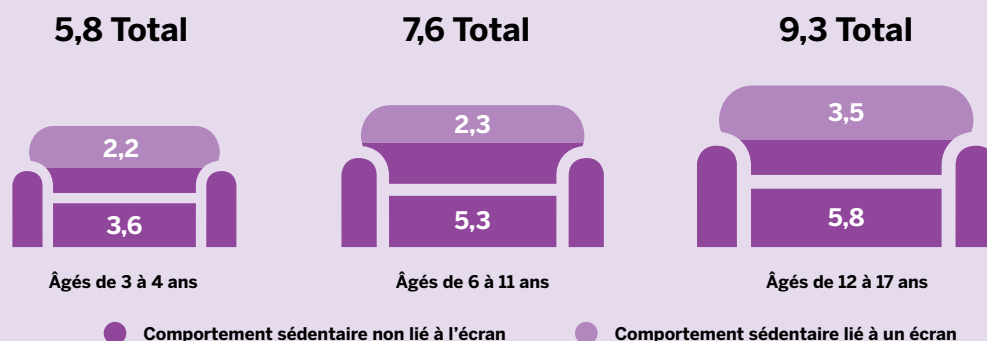
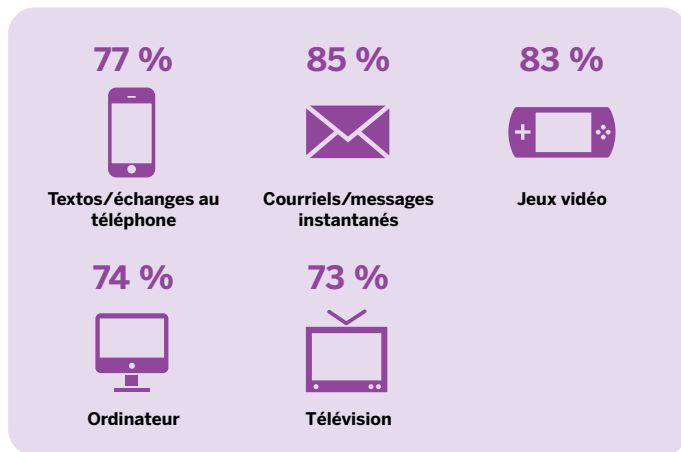


Figure 10. Heures par jour d'activités sédentaires liées et non liées à un écran chez les enfants et les jeunes canadiens par groupe d'âge (source : ECMS 2009-11, Statistique Canada).

La Figure 11 illustre différentes utilisations de temps chez les étudiants de la 6^e à la 12^e année au Canada pour des activités liées à l'écran. Ces données soulignent l'importance d'évaluer tous les aspects des comportements sédentaires liés à l'écran puisqu'aucun comportement seul ne contribue au temps passé à l'écran.

Figure 11. Le pourcentage des étudiants de la 6^e à la 12^e année dans la plupart des provinces au Canada qui indiquent consacrer 2 heures ou moins par jour à diverses activités liées à un écran (source : ETJ 2010-11).



Les conséquences sur la santé d'une augmentation de temps passé devant un écran

Les résultats de nombreuses études démontrent une relation entre les activités sédentaires liées à un écran et les conséquences négatives sur la santé des enfants et des jeunes. Par exemple, des études longitudinales révèlent une association positive entre les données autodéclarées de temps consacré à regarder la télévision et l'indice de masse corporelle.⁹⁵⁻⁹⁶ Les activités sédentaires liées à un écran peuvent aussi être liées à la consommation d'alcool, au concept négatif du corps, à des comportements agressifs et à de la détresse psychologique chez les jeunes.⁹⁷

La recherche indique aussi que les comportements adoptés au cours de l'enfance peuvent prédire les habitudes et les comportements futurs. Les enfants âgés de six ans qui dépassent la limite quotidienne recommandée de 2 heures devant l'écran sont moins actifs physiquement et ont des indices de masse corporelle supérieurs à l'âge de 8 ans et de 10 ans comparativement à ceux qui regardaient moins la télévision à l'âge de 6 ans.⁹⁸ Regarder davantage la télévision pour les jeunes est aussi lié à des conséquences négatives sur la santé plus tard dans la vie (p. ex., une augmentation de la masse corporelle, une mauvaise santé cardiovasculaire, un taux de cholestérol élevé, un apport alimentaire de qualité moindre).⁹⁵

Quelles sont les activités sédentaires non liées à un écran?

Toute activité qui implique une dépense d'énergie très faible en situation d'éveil et dans une position assise ou couchée est un comportement sédentaire.⁹⁹ Les activités sédentaires non liées à un écran sont des comportements sédentaires pour lesquels on n'utilise pas d'écran. Chez les nourrissons, les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire, les activités non liées à un écran peuvent inclure du temps passé dans une poussette, une chaise haute, un siège d'auto ou un parc. Chez les enfants et les jeunes, ces activités peuvent comprendre de rester assis pendant de longues périodes pour faire ses devoirs ou d'utiliser le transport motorisé (p. ex., voiture, autobus) pour aller à une activité comme à une partie de hockey. Ces comportements n'ont pas à être éliminés, mais, dans plusieurs cas, il pourrait être nécessaire de les réduire ou de les minimiser.

Types d'activités sédentaires non liées à un écran

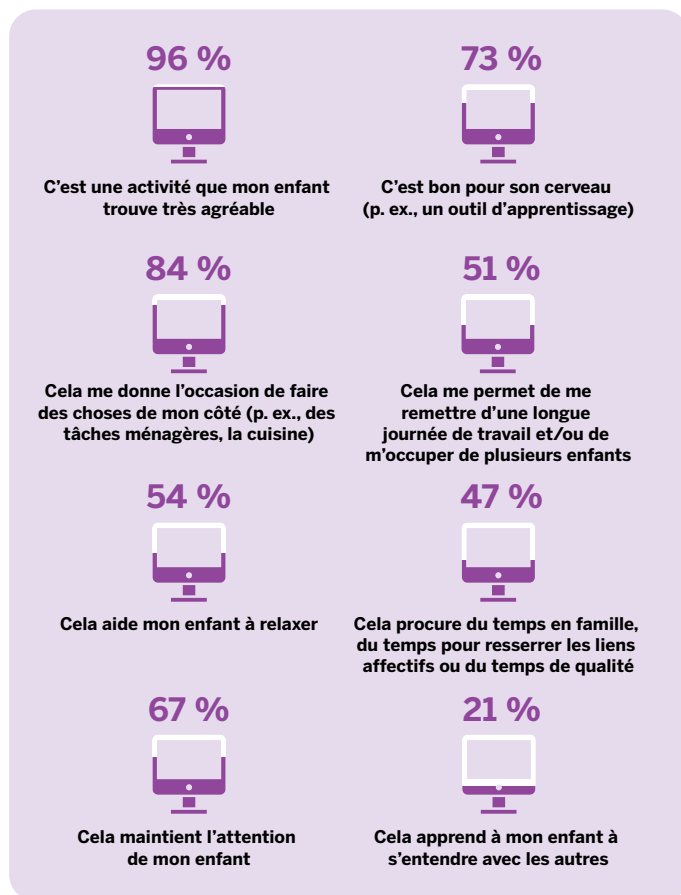


19 % des jeunes canadiens âgés de 10 à 16 ans satisfont aux Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire pour les enfants et les jeunes (L'enquête HBSC 2009-10).

Le temps passé devant l'écran pour les enfants d'âge préscolaire

La recherche commence à s'intéresser de plus près au temps que les nourrissons, les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire passent devant l'écran. Selon les parents de Kingston, en Ontario, respectivement 32 % et 46 % des enfants âgés de 0 à 1 an et de 2 à 4 ans satisfont aux recommandations à l'égard du temps passé devant l'écran des Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire pour la petite enfance (HLHS 2011).¹⁰⁰ 13 % de ces parents indiquent que leurs enfants âgés de 0 à 4 ans ont un téléviseur dans leur chambre. 3 % et 4 % des parents indiquent que leurs enfants ont respectivement un ordinateur et une console de jeux vidéo dans leur chambre. 73 % des parents sont en accord ou fortement en accord avec le fait que les activités liées à l'écran sont bonnes pour le cerveau de leurs enfants d'âge préscolaire, car elles agissent comme des outils d'apprentissage (voir la Figure 12).

Figure 12. Le pourcentage de parents d'enfants âgés de 0 à 4 ans de Kingston, en Ontario, qui sont en accord ou fortement en accord avec ces énoncés concernant des activités liées à un écran (source : HLHS 2011¹⁰⁰).



Les comportements non liés à un écran et la santé

Il y a un sérieux manque de recherches menées sur les activités sédentaires non liées à un écran telles que les modes de transport passifs (p. ex., des balades en voiture, des déplacements en autobus), les études/devoirs et la socialisation, comparativement à la masse croissante de connaissances sur les activités sédentaires liées à l'écran. Néanmoins, les quelques études qui se concentrent sur les comportements sédentaires non liés à un écran révèlent leur importance à l'égard de la santé. Selon les données d'une récente étude américaine, par exemple, on estime que l'espérance de vie s'accroît de 2 ans si le temps passé assis est limité à moins de 3 heures par jour.¹⁰¹

Les tendances des pauses de sédentarité au cours de l'enfance et de l'adolescence

En plus du temps de sédentarité quotidien total, les chercheurs se sont intéressés à l'organisation du temps sédentaire ou à la façon dont le temps sédentaire est accumulé, à savoir s'il est accumulé par de longues périodes ou de petites périodes séparées par des pauses. La recherche auprès des adultes démontre que de séparer de longues périodes de temps de sédentarité est bénéfique pour la santé. Les chercheurs souhaitent maintenant explorer s'il en est de même chez les enfants. Une étude menée auprès des enfants et des jeunes par la National Health and Nutrition Examination Survey aux États-Unis n'a pas permis de découvrir de lien entre les comportements sédentaires et les marqueurs de la santé (p. ex., la circonférence de la taille, pression artérielle).¹⁰²

Une récente étude longitudinale a étudié pendant plusieurs années les modèles de pauses au cours des périodes sédentaires chez les enfants et les jeunes.¹⁰³ Les enfants âgés de 5 ans ont été suivis pendant 10 ans, période durant laquelle la fréquence quotidienne moyenne du nombre de pauses au cours des comportements sédentaires a diminué de 200. Le temps sédentaire quotidien moyen s'est accru de 4,5 heures durant cette même période de 10 ans. La fréquence des pauses pendant les périodes de sédentarité était plus basse durant les heures passées à l'école comparativement aux heures à l'extérieur de l'école, et les jours de semaine comparativement aux jours de la fin de semaine. Une relation positive a aussi été observée entre la fréquence des pauses en période de sédentarité et l'APMV : lorsque l'une augmente, l'autre augmente aussi.

Des disparités

En Nouvelle-Écosse, 52 %, 39 % et 30 % des élèves de la 3^e, 7^e et 11^e année ont respectivement passé 2 heures ou moins par semaine à regarder la télévision, à jouer à des jeux vidéo ou à naviguer sur Internet. Les pourcentages sont plus faibles la fin de semaine, alors que seulement 28 %, 30 % et 22 % des élèves de 3^e, 7^e et 11^e année ont respectivement consacré 2 heures ou moins aux médias mentionnés précédemment (Suivre le rythme 2011-12).



ÉCOLES ET MILIEUX DE GARDE



55 % DES ÉCOLES CANADIENNES DÉCLARENT
AVOIR UNE POLITIQUE D'ÉP QUOTIDIENNE
TOTALEMENT MISE EN ŒUVRE POUR TOUS LES
ÉTUDIANTS (OPASS, ICRCP 2011)⁹⁴

POLITIQUES ET PROGRAMMES SCOLAIRES



C

CETTE ANNÉE, LA NOTE EST UN C, CAR ENVIRON LA MOITIÉ DES ÉCOLES CANADIENNES DÉCLARENT AVOIR UNE POLITIQUE EN MATIÈRE D'ÉDUCATION PHYSIQUE QUOTIDIENNE TOTALEMENT MISE EN ŒUVRE POUR TOUS LEURS ÉTUDIANTS et que les données appuyant les autres composantes de cet indicateur donnent une note moyenne qui maintient pour cet indicateur la note dans l'échelle de notation des C.

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
NOTE	-/INC.*	-/INC.*	-/C*	-/C-*	C/B-*	C/C*	C/B*	C-/B*	C
ÉCHELLE	<ul style="list-style-type: none"> › % d'écoles ayant des politiques scolaires actives (p. ex., de l'ÉP quotidienne, des activités physiques quotidiennes, des récréations, une approche « tout le monde joue », des supports à vélo à l'école, des mesures de ralentissement de la circulation sur le terrain de l'école, du temps à l'extérieur). › % d'écoles où la majorité (≥ 80 %) des étudiants ont des cours d'ÉP donnés par un spécialiste. › % d'écoles où l'on offre à la majorité (≥ 80 %) des étudiants au moins 150 minutes d'ÉP par semaine. › % d'écoles qui offrent des possibilités d'activité physique (excluant l'ÉP) à la majorité (≥ 80 %) de leurs étudiants. › % de parents ayant des enfants ou des jeunes qui ont accès à des possibilités d'activité physique à l'école en plus des cours d'ÉP. 								
A 81 – 100 %	D 21 – 40 %								
B 61 – 80 %	F 00 – 20 %								
C 41 – 60 %									

* De 2009 à 2012, il y avait 2 indicateurs distincts : Politiques des écoles (dont la note était C- en 2012) et Possibilités en matière de sport et d'activité physique à l'école (dont la note était B en 2012). Cette année, ces indicateurs ont été regroupés en un seul.

PRINCIPALES CONCLUSIONS

- › 55 % des écoles canadiennes déclarent avoir une politique d'ÉP quotidienne pour tous les étudiants totalement mise en œuvre (OPASS, ICRCP 2011).¹⁰⁴
 - 26 % des écoles déclarent avoir une politique partiellement mise en œuvre.
 - Entre 2006 et 2011, on a observé une augmentation de 57 % du nombre d'écoles au Canada dotées d'une politique d'ÉP pour tous les étudiants totalement mise en œuvre.
- › 83 % des écoles canadiennes déclarent avoir une politique complètement mise en œuvre qui procure une récréation quotidienne à leurs étudiants. 45 % des écoles déclarent avoir une politique totalement mise en œuvre pour embaucher des professeurs détenant un diplôme universitaire pour enseigner l'ÉP. Aucun de ces pourcentages n'a changé depuis 2006. (OPASS, ICRCP 2011).¹⁰⁴
- › 59 % des écoles canadiennes déclarent avoir une politique totalement mise en œuvre pour fournir aux étudiants un grand nombre d'options en matière d'activité physique telles que des activités compétitives et des activités non compétitives (OPASS, ICRCP 2011).¹⁰⁴
 - Le pourcentage global d'écoles qui déclarent une politique totalement ou partiellement mise en œuvre n'a pas changé depuis 2006.¹⁰⁴
- › 40 % des écoles canadiennes déclarent avoir une politique totalement mise en œuvre qui assure l'allocation de fonds pour de l'équipement pour les étudiants (OPASS, ICRCP 2011).¹⁰⁴
 - Le pourcentage global d'écoles qui déclarent une politique totalement ou partiellement mise en œuvre n'a pas changé depuis 2006.¹⁰⁴
- › 24 % des écoles canadiennes déclarent avoir une politique totalement mise en œuvre qui assure une approche « tout le monde joue » (OPASS, ICRCP 2011).¹⁰⁴
- Le pourcentage global d'écoles qui déclarent une politique totalement ou partiellement mise en œuvre n'a pas changé depuis 2006.
- › 10 % des écoles canadiennes déclarent avoir une politique totalement mise en œuvre pour fournir aux étudiants des occasions de transport actif, telles qu'un pédibus scolaire (OPASS, ICRCP 2011).¹⁰⁴
 - Le pourcentage global d'écoles qui déclarent une politique totalement ou partiellement mise en œuvre n'a pas changé depuis 2006.
- › 20 % des écoles canadiennes déclarent qu'elles n'ont jamais offert des occasions d'activité physique comme une récompense. Inversement, 47 % des écoles déclarent qu'elles n'ont jamais annulé une occasion d'activité physique comme mesure disciplinaire (OPASS, ICRCP 2011).¹⁰⁴
- › Selon les administrateurs scolaires canadiens, le pourcentage d'étudiants qui ont des occasions de faire au moins 150 minutes d'ÉP hebdomadaire est tel : 29 % de la maternelle à la 6^e année, 41 % en 7^e et 8^e année et 65 % de la 9^e à la 12^e année (OPASS, ICRCP 2011).¹⁰⁴
- › Respectivement 43 % et 35 % de jeunes âgés de 10 à 17 ans au Québec ont l'impression que l'école met beaucoup l'accent sur la participation des étudiants à des sports compétitifs et à des sports non compétitifs (ils ne sont pas mutuellement exclusifs) (QEF 2010).
- › Selon les directeurs de milieux de garde de Kingston, en Ontario, 37 % des centres de la petite enfance certifiés ont une politique formelle écrite sur l'activité physique/la motricité globale qui est distincte de la Ontario's Day Nurseries Act (HLHS 2011).
- › 12 % de ces directeurs déclarent également que leurs centres de la petite enfance ont une politique formelle écrite sur le temps passé devant un écran qui est distincte de la Day Nurseries Act (HLHS 2011).

RECOMMANDATIONS

- › Les gouvernements provinciaux/territoriaux devraient envisager la mise en œuvre de politiques qui identifient et ciblent des niveaux d'activité physique comme l'a fait Manitoba Education en demandant aux étudiants du secondaire d'obtenir 4 crédits en ÉP pour pouvoir obtenir leur diplôme.¹⁰⁵
- › Toutes les écoles élémentaires devraient avoir des récréations (occasions de jeu libre) au moins deux fois par jour. L'accès à la récréation et la possibilité d'être physiquement actif au cours de cette période devraient être possibles indépendamment des conditions météorologiques.
- › Plus d'écoles ont besoin de mettre en œuvre une politique pour embaucher les professeurs détenant un diplôme universitaire pour enseigner l'ÉP.

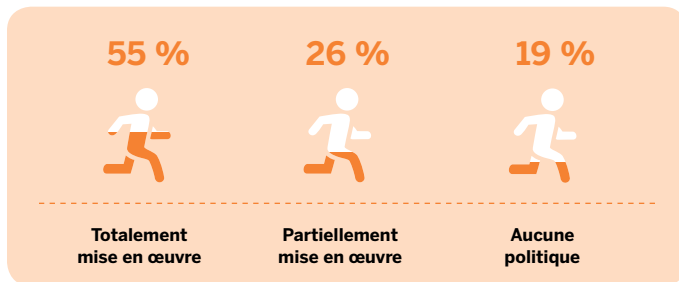
LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- › Davantage de recherche est requise pour évaluer objectivement les niveaux d'activité physique des étudiants mesurés au cours de différentes activités prescrites par la politique (p. ex., la récréation, l'ÉP quotidienne) et évaluer également les facteurs – étudiant, école et communauté – qui conduisent à des niveaux d'activité physique plus élevés durant ces périodes.
- › On doit étudier la façon dont les pratiques d'activité physique efficace peuvent être mieux partagées entre les écoles, les régions et les provinces.
- › La recherche doit porter sur la façon dont les gouvernements provinciaux et territoriaux ainsi que les districts scolaires et leurs partenaires communautaires peuvent mieux soutenir la mise en œuvre des politiques d'activité physique.
- › Enfin, il faut de la recherche sur le décalage possible entre les politiques scolaires en matière d'activité physique et les taux de participation.

L'établissement d'une politique par rapport à sa mise en œuvre

Il est important de noter que l'établissement de politiques scolaires visant à soutenir l'activité physique ne conduit pas nécessairement à leur mise en œuvre. D'autres efforts doivent accompagner l'établissement de politiques. Une récente recherche menée aux États-Unis, par exemple, démontre que la sensibilisation des professeurs ainsi que des rappels réguliers en matière des politiques étaient associés à la mise en œuvre de politiques.¹⁰⁶ La mise en œuvre de politiques d'activité physique était aussi 2,4 fois plus susceptible de se produire chez les professeurs qui ont participé à l'élaboration de la politique.

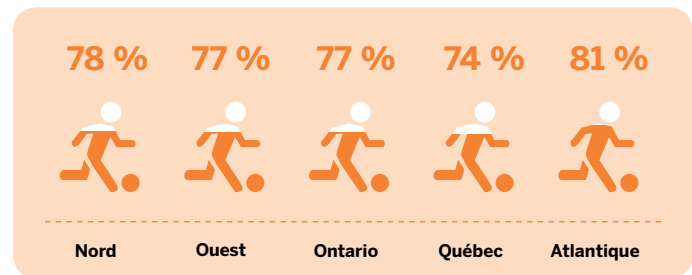
Figure 13. Pourcentage des écoles canadiennes faisant état du niveau de mise en œuvre d'une politique d'éducation physique quotidienne (source : OPASS, ICRCP 2011¹⁰⁴).



Les possibilités en matière de sport et d'activité physique à l'école

L'importance de créer des occasions de participer à de l'activité physique et à des sports à l'école est soulignée par les récentes données démontrant que les étudiants font plus de pas quotidiens les jours d'école que les jours de la fin de semaine. En 5^e année, dans 30 écoles en Alberta, par exemple, les garçons et les filles ont fait respectivement quelque 2 000 et 1 000 pas supplémentaires quotidiennement les jours d'école.¹⁰⁷ Ces pas additionnels faits à l'école par les garçons représentent approximativement 17 % de la demande d'activité physique quotidienne tel qu'indiqué dans les Directives canadiennes en matière d'activité physique pour les enfants et les jeunes.^{11,108} Ces résultats indiquent que le milieu scolaire est important pour faire la promotion de l'activité physique chez les enfants et les jeunes.

Figure 14. Le pourcentage de parents, par région, qui déclarent la disponibilité de programmes de sports et d'activité physique pour leurs enfants (âgés de 5 à 17 ans) à l'école (source : SAP, ICRCP 2010⁸²).



Des disparités

Un certain nombre de disparités sur le plan des politiques existe parmi les écoles, selon les politiques. Par exemple, le pourcentage d'écoles qui se sont dotées d'une politique totalement mise en œuvre pour une récréation quotidienne pour les enfants décroît généralement avec l'augmentation de la taille de l'école (87 % au sein des écoles avec moins de 200 étudiants comparativement à 49 % au sein des écoles avec plus de 999 étudiants).¹⁰⁴ Il est important de noter que la plupart des plus petites écoles sont des écoles élémentaires. En plus de la taille de l'école, les écoles anglophones sont plus susceptibles que les écoles francophones d'avoir une politique totalement mise en œuvre pour fournir aux étudiants un certain nombre de possibilités d'activités physiques telles que des activités compétitives et non compétitives. Les plus petites écoles et les écoles francophones sont plus susceptibles d'adopter une approche « tout le monde joue » que les plus grandes écoles et les écoles anglophones. En conclusion, la mise en œuvre des politiques varie considérablement au sein des écoles canadiennes selon la taille et le statut de l'école, à savoir si elles sont anglophones ou francophones.

Il existe aussi des disparités en matière de politiques d'ÉP quotidienne. Par exemple, les écoles du Canada atlantique et du Québec sont moins susceptibles de déclarer avoir une politique totalement mise en œuvre pour l'ÉP quotidienne pour tous les étudiants comparativement à la moyenne nationale (55 %), alors que les écoles dans l'Ouest sont plus susceptibles d'avoir cette politique totalement mise en œuvre.¹⁰⁴ Une politique totalement mise en œuvre pour l'ÉP quotidienne pour tous les étudiants est rapportée par 59 % des plus petites écoles (< 200 étudiants) comparativement à 43 % pour les plus grandes écoles (1 000 étudiants et +). Les écoles élémentaires canadiennes sont plus susceptibles que les écoles secondaires de premier et deuxième cycle d'avoir une politique concernant l'ÉP quotidienne. Enfin, en pourcentage, plus d'écoles anglophones que d'écoles francophones/bilingues/d'immersion déclarent avoir une politique totalement mise en œuvre pour l'ÉP quotidienne pour tous les étudiants.

10 % des écoles canadiennes ont une politique pour fournir des occasions de transport actif (OPASS, ICRCP 2011).¹⁰⁴

10 %



INFRASTRUCTURES ET ÉQUIPEMENTS SCOLAIRES



B+

CETTE ANNÉE, LA NOTE EST UN B+ POUR LA 2^E ANNÉE CONSÉCUTIVE, CAR PRESQUE TOUTES LES ÉCOLES DÉCLARENT QUE LES ÉTUDIANTS ONT ACCÈS DE FAÇON RÉGULIÈRE À UN GYMNASÉ PENDANT LES HEURES DE CLASSE. Ce qui empêche cet indicateur d'avoir une note plus élevée est le faible pourcentage d'écoles déclarant que leurs étudiants ont accès à des installations et à de l'équipement intérieurs en dehors des heures de classe.

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
NOTE	–	–	–	INC.	B	B	B	B+	B+
ÉCHELLE	> % d'écoles dont les étudiants ont régulièrement accès à des installations et des équipements qui favorisent l'activité physique (p. ex., un gymnase, des terrains de jeux extérieurs, des terrains de sport, un espace polyvalent pour l'activité physique, des équipements en bon état).								
A 81 – 100 %	D 21 – 40 %								
B 61 – 80 %	F 00 – 20 %								
C 41 – 60 %									

PRINCIPALES CONCLUSIONS

- › 95% des administrateurs scolaires canadiens déclarent que les étudiants ont accès de façon régulière à un gymnase pendant les heures de classe (L'enquête HBSC 2009-10).
- › Les administrateurs scolaires déclarent que les étudiants ont accès à des installations (68 %) et à des équipements (56 %) intérieurs en dehors des heures de classe (L'enquête HBSC 2009-10).

RECOMMANDATIONS

- › Créer des aires de jeu efficaces et sécuritaires en identifiant l'équipement de jeu qui favorise l'exploration des mouvements et l'activité physique chez les enfants et les jeunes, et concentrer les dépenses sur ces ressources.
- › Les initiatives d'activité physique devraient tenir compte des différences entre les sexes et offrir des activités flexibles destinées aux étudiantes.

LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- › La recherche doit porter sur l'identification des obstacles à la participation à l'activité physique en milieu scolaire, en particulier chez les filles, afin de minimiser les écarts entre les sexes pour ce qui est de la participation, et sur la création d'environnements d'activité physique plus favorables.
- › Plus de recherche sur la façon de créer des aires de jeu accessibles et sécuritaires pour les enfants et les jeunes qui favorisent l'activité physique est nécessaire.
- › On doit faire plus de recherche à partir d'enquêtes nationales et provinciales/territoriales pour identifier les occasions et les écarts en ce qui concerne la disponibilité des espaces de jeu dans les milieux de garde.
- › De la recherche est nécessaire pour déterminer la relation entre la disponibilité et l'utilisation de l'espace et la mesure dans laquelle l'utilisation se traduit par une augmentation des niveaux d'activité physique.

Les espaces de jeu pour l'activité physique dans les milieux de garde

Plus de recherches en matière d'activité physique menées en milieu de garde se traduisent par une meilleure compréhension de la disponibilité des infrastructures et des équipements. Dans une étude menée auprès des directeurs de milieux de garde à Kingston, en Ontario, la majorité des directeurs ont déclaré avoir une disponibilité suffisante de jeux intérieurs pour les enfants (87 %) (HLHS 2011). Cependant, la disponibilité était plus limitée pour les tout-petits (45 %) et pour les enfants d'âge préscolaire/fréquentant la maternelle (35 %). Les espaces extérieurs pour bouger et pour explorer étaient plus disponibles pour les nourrissons (93 %). Les espaces extérieurs pour des jeux de course en grands groupes étaient également disponibles pour la majorité des tout-petits (84 %) et des enfants d'âge préscolaire/fréquentant la maternelle (97 %).

Une récente étude américaine s'est également penchée sur les espaces de jeu dans les garderies en milieu familial et en établissement. Environ le tiers des répondants ont déclaré qu'il n'y avait pas assez d'espace intérieur pour toutes les activités physiques.⁵⁷



FAMILLE ET PAIRS

SHIFT-LOCK RELEASE

14

R

N

D₄

2

1

HOLD

14 % des adultes canadiens (âgés de 18 à 79 ans) satisfont aux Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des adultes et des aînés (ECMS 2009-11).

ACTIVITÉ PHYSIQUE DE LA FAMILLE



C

CETTE ANNÉE, LA NOTE EST UN C PARCE QU'UN PETIT PEU PLUS DE LA MOITIÉ DES MÈRES CANADIENNES SOUTIENNENT LEURS ENFANTS DANS LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES.

La note pour cet indicateur ne s'est pas retrouvée dans l'échelle de notation des C depuis 2009. Même si les résultats à l'égard du soutien parental pour l'activité physique des enfants ont été similaires dans les bulletins précédents, les résultats à l'égard du modèle que représentaient les parents par rapport à l'activité physique ont été pondérés de façon plus importante, ce qui mène à une note inférieure. Toutefois, étant donné l'évidence émergente que le soutien des parents dans la pratique de l'activité physique est plus important que le modèle qu'ils offrent, il est maintenant pondéré de façon plus importante que le modèle parental.

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
NOTE	C-D	D-D	D	B-D	C+	D	D+	D+	C
ÉCHELLE	<ul style="list-style-type: none"> › % de parents qui favorisent les occasions d'activité physique et de sport pour leurs enfants (p. ex., être bénévole, les entraîner, les conduire, payer leurs frais d'adhésion et l'équipement). › % de parents qui satisfont aux Directives canadiennes en matière d'activité physique pour les adultes. › % de parents qui sont physiquement actifs avec leurs enfants. 								
A 81 – 100 %	D 21 – 40 %								
B 61 – 80 %	F 00 – 20 %								
C 41 – 60 %									

PRINCIPALES CONCLUSIONS

- › 58 % des mères canadiennes classent l'activité physique au premier ou au second rang en ordre d'importance par rapport à d'autres activités de loisir que leurs enfants peuvent faire.¹⁰⁹
- › 14 % des adultes canadiens (âgés de 18 à 79 ans) satisfont aux Directives canadiennes en matière d'activité physique pour adultes et aînés qui recommandent au moins 150 minutes d'APMV par semaine par séances d'au moins 10 minutes (ECMS 2009-11).
- › Quelques étudiants de la 6^e à la 12^e année à l'Î-P-É déclarent que leur père (14 %) et leur mère (18 %) sont des modèles en matière d'inactivité physique, une perception contrastante par rapport aux niveaux actuels d'activité physique chez les adultes canadiens (SHAPES Î-P-É 2010-11).
- › 77 % des étudiants de la 5^e à la 11^e année au Québec déclarent être encouragés par leurs parents à être physiquement actifs (QEF 2010-11).
- › 79 % des étudiants de la 6^e à la 12^e année à l'Î-P-É déclarent que leurs parents les encouragent à être physiquement actifs. 93 % déclarent que leurs parents les appuient ou les appuient fortement à faire de l'activité physique (SHAPES Î-P-É 2010-11).

RECOMMANDATIONS

- › Les parents devraient être des modèles en matière d'activité physique et limiter les comportements sédentaires de leurs enfants.
- › Les entreprises ainsi que les organisations gouvernementales et non gouvernementales doivent travailler en partenariat pour développer et diffuser des messages et des activités qui aident les parents à retrouver la valeur du temps passé en famille et fournir des conseils sur des stratégies simples afin de s'assurer que le temps en famille comporte de l'activité physique.
- › Encourager ParticipACTION et d'autres organisations qui font la promotion de l'activité physique à aider les parents à faire la distinction entre les activités (autres que sportives) qui sont propices à de l'APMV par rapport à celles qui ne le sont pas.
- › Les parents devraient tirer parti des occasions de transport actif dans le cadre de leur routine quotidienne avec leurs enfants et leurs jeunes (p. ex., lorsqu'ils magasinent, se déplacer à pied entre deux magasins grande surface plutôt que de prendre la voiture).

LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- › La recherche doit continuer à se concentrer sur des stratégies visant à encourager les parents ayant de jeunes enfants à établir ou à se réengager dans un mode de vie physiquement actif, pas seulement pour leur propre santé, mais de façon à établir un modèle de comportements sains pour la prochaine génération.
- › La recherche devrait aussi continuer à mettre l'accent sur des stratégies visant à encourager les parents de jeunes, spécialement d'adolescentes, à établir ou à se réengager dans un mode de vie physiquement actif, pas seulement pour leur propre santé, mais de façon à établir un modèle de comportements sains pour la prochaine génération.
- › La recherche sur l'activité physique de la famille devrait tenter d'essayer de faire la distinction entre les influences parentales actives et passives et leur impact respectif sur les niveaux d'activité physique des enfants.
- › Une meilleure compréhension du comment et du pourquoi les familles pratiquent de l'activité physique est nécessaire.

L'influence de la famille sur l'activité physique des enfants et des jeunes

Les facteurs familiaux semblent être importants en ce qui a trait à l'engagement des enfants dans la pratique de l'activité physique. Les enfants sont plus susceptibles de satisfaire aux recommandations en matière d'activité physique si leurs parents les regardent participer à des activités physiques ou à des sports chaque jour.¹¹⁰ Les enfants et les jeunes sont également plus susceptibles d'être physiquement en forme et de satisfaire aux normes de condition physique en lien avec la santé s'ils perçoivent qu'au moins un de leurs parents est physiquement actif.¹¹¹ Les caractéristiques interpersonnelles au sein de la famille semblent contribuer grandement à l'activité physique chez les enfants d'âge préscolaire.¹¹² Par exemple, l'implication et la participation des adultes à l'activité physique des enfants d'âge préscolaire peuvent être importantes pour le développement des connaissances des enfants d'âge préscolaire à l'égard des comportements sains. Les niveaux d'activité physique des parents peuvent également être associés aux niveaux d'activité physique de leurs enfants d'âge préscolaire.

L'influence des enfants sur l'activité physique des parents

Bien que la tendance peut être de ne considérer que les influences parentales sur l'activité physique des enfants et des jeunes, la relation est bidirectionnelle. Les enfants les plus jeunes (p. ex., les nourrissons, les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire), par exemple, en raison de leurs besoins particuliers liés à leur âge, peuvent rendre la pratique de l'activité physique difficile. Ceci, en retour, peut empêcher les parents d'être des modèles de comportements sains et actifs. Une récente analyse de l'ECMS 2007-09 révèle que les parents dont le plus jeune enfant avait moins de 6 ans faisaient moins d'APMV par semaine (40 et 54 minutes de moins respectivement pour les hommes et les femmes) que les adultes sans enfants.¹¹³ Ce constat souligne le besoin de stratégies pour aider les parents ayant de jeunes enfants à établir et/ou rétablir des comportements sains et actifs non seulement pour leur propre santé, mais comme modèle de style de vie que le reste de leur famille puisse imiter.¹¹³

Initiatives familiales prometteuses pour la promotion de l'activité physique

Dans une récente étude, les parents, leurs enfants et leurs jeunes portaient des podomètres et avaient comme objectif d'accroître de 2 000 pas le nombre de leurs pas quotidiens.¹¹⁴ Le changement dans le nombre de pas des parents a été fortement lié aux changements dans le nombre de pas des enfants et des jeunes. Par exemple, lorsqu'une mère a atteint son objectif de pas quotidiens, son enfant a fait 2 000 pas supplémentaires par jour. Lorsqu'une mère n'a pas atteint son objectif de pas quotidiens, son enfant a fait seulement 1 175 pas supplémentaires. Une relation similaire a été établie entre les pères et les enfants. Les données d'ÉAPJC impliquant les parents et leurs enfants et leurs jeunes ont démontré des conclusions similaires.¹¹⁵ Ensemble, ces études indiquent qu'encourager à la fois les parents, les enfants et les jeunes à être physiquement actifs peut être une façon efficace d'accroître davantage l'activité physique chez les enfants.





Les parents dont le plus jeune enfant avait moins de 6 ans faisaient moins d'APMV par semaine (40 et 54 minutes de moins respectivement pour les hommes et les femmes) que les adultes sans enfants.¹¹³

INFLUENCE DES PAIRS



INC.

CETTE ANNÉE, LA NOTE PORTE LA MENTION **INCOMPLET POUR LA 5^E ANNÉE CONSÉCUTIVE** en raison d'un manque de données pouvant être comparées.

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
NOTE	–	–	–	–	INC.	INC.	INC.	INC.	INC.
ÉCHELLE	<ul style="list-style-type: none"> › % d'enfants et de jeunes dont les amis et les pairs les encouragent et les appuient à être physiquement actifs. › % d'enfants et de jeunes qui encouragent et appuient leurs amis et leurs pairs à être physiquement actifs. 								
A 81 – 100 %	D 21 – 40 %								
B 61 – 80 %	F 00 – 20 %								
C 41 – 60 %									

A group of children are playing volleyball on a beach. In the foreground, a boy in a white shirt is diving for the ball. Behind him, a boy in a pink and white striped shirt and a girl in a yellow shirt are jumping with their arms raised. A net is visible in front of them. The background shows the ocean and a clear sky.

PRINCIPALES CONCLUSIONS

- › Alors que davantage de recherches sont requises dans ce domaine avant d'attribuer une note, les enfants mentionnent souvent qu'ils aiment pratiquer des sports ou faire de l'activité physique avec leurs amis.

RECOMMANDATIONS

- › Accroître les possibilités de programmes d'activité physique menés par des jeunes pour leurs pairs.
- › Développer et promouvoir des programmes pour filles seulement qui impliquent du soutien social de la part des pairs et d'autres « personnes significatives » pour accroître les capacités et le sentiment d'auto-efficacité.
- › Des campagnes de promotion de l'activité physique dans les groupes de pairs devraient être établies pour positionner le jeu récréatif spontané comme moyen d'expression et d'autodétermination mené par des jeunes.
- › Accroître la sensibilisation sur le fait que d'amener tous les enfants et les jeunes à faire de l'activité physique entraînera des avantages pour tous, et que le fait d'être laissé de côté a le potentiel d'ajouter au fardeau que subissent des enfants et des jeunes.
- › Établir des occasions de leadership de la part des pairs pour cerner l'influence que les pairs exercent de façons positives.

LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- › De la recherche est nécessaire pour savoir si le fait qu'un pair soit un modèle et offre du soutien a des effets à court et/ou à long terme sur l'activité physique chez les enfants et les jeunes.
- › De la recherche est nécessaire afin de déterminer si les enfants et les jeunes qui satisfont aux Directives canadiennes en matière d'activité physique pour les enfants et les jeunes ont des amis qui satisfont également à ces recommandations.
- › Il est nécessaire de mieux comprendre les types d'influences de la part des pairs (p. ex., actif vs passif) et leur impact sur l'activité physique.
- › De la recherche est nécessaire à l'égard de la contribution relative de l'influence des pairs sur les niveaux d'activité physique chez les enfants et les jeunes en comparaison avec d'autres facteurs.
- › De la recherche doit porter sur l'évaluation des interventions qui misent sur l'influence que les pairs peuvent avoir sur l'activité physique, dont l'évaluation qualitative sur ce qui rend la mise en œuvre du programme efficace.
- › On ne connaît pas le pourcentage des enfants et des jeunes qui ont des amis et des pairs qui les encouragent et les appuient à être physiquement actifs.
- › De la recherche est également nécessaire pour mieux comprendre ce que les enfants et les jeunes trouvent soutenant de la part de leurs amis et de leurs pairs à l'égard de leur participation à de l'activité physique.

L'amitié peut offrir aux enfants et aux jeunes de plus grandes possibilités d'être physiquement actifs.¹¹⁶ Les jeunes déclarent que leurs pairs et leurs amis les exposent à de nouvelles activités et les aident à demeurer motivés à être physiquement actifs.¹¹⁷ Les enfants et les jeunes ayant un plus vaste réseau de pairs font également état d'une augmentation de l'activité physique et une participation à une plus grande variété d'activités physiques que les enfants et les jeunes qui ont un plus petit réseau de pairs.¹¹⁸ Lorsqu'ils sont avec des pairs de poids normal, les enfants qui ont un surplus de poids ou qui sont obèses sont tout aussi actifs physiquement que leurs pairs. Toutefois, en raison d'éventuelles critiques et de la marginalisation en fonction du poids, les enfants qui ont un surplus de poids ou qui sont obèses sont plus souvent seuls que les enfants de poids normal.¹¹⁹ Cela affecte négativement leur activité physique en général, car ils peuvent percevoir moins d'occasions d'être physiquement actifs avec leurs pairs.

Être un modèle pour les pairs

Le changement de comportement peut coïncider avec le modèle qu'offrent les autres. Par exemple, lorsque l'on donne aux enfants l'occasion de changer leur niveau d'activité physique pour qu'il corresponde à celui de leurs amis ou de maintenir le même niveau d'activité, ils sont beaucoup plus susceptibles d'ajuster leur niveau d'activité physique afin qu'il coïncide avec celui de leurs amis.¹²⁰ Cette influence de modèle ou le « pouvoir des pairs » peut être positif (menant à plus d'activité physique) ou négatif (faisant la promotion de comportements sédentaires). Les avantages d'être un modèle pour les pairs comprennent l'augmentation du temps consacré aux activités d'éducation physique, de meilleures interactions sociales, une augmentation de l'auto-efficacité et de la motivation à l'égard des activités d'éducation physique ainsi qu'une augmentation de la motricité et de la condition cardiovasculaire.^{117,120} Cette relation est aussi observée chez les enfants et les jeunes ayant des limitations intellectuelles.¹²¹ Selon ces données, les initiatives en matière de leadership de la part des pairs peut être une approche prometteuse pour promouvoir l'activité physique chez les enfants et les jeunes.¹²²

Obstacles à l'activité physique en Nouvelle-Écosse liés aux pairs

Lors de l'étude Suivre le rythme 2011-12 menée en Nouvelle-Écosse, 17 % des étudiants ont déclaré n'avoir « personne avec qui aller » comme étant un obstacle à l'activité physique. Un petit pourcentage d'étudiants (1 %) ont également déclaré que leurs amis et leur ami ou amie de cœur les empêchaient d'être physiquement actifs.

COMMUNAUTÉ ET ENVIRONNEMENT BÂTI



POLITIQUES ET PROGRAMMES COMMUNAUTAIRES



B

CETTE ANNÉE, LA NOTE EST UN B, CAR BEAUCOUP PLUS QUE LA MOITIÉ DES ADULTES CANADIENS SONT ASSEZ OU TRÈS SATISFAITS du travail que fait leur municipalité pour encourager les résidants à devenir plus actifs physiquement.

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
NOTE	-/-*	-/-*	-/-*	D/-*	D/B+*	D/B+*	D-/B+*	D/B+*	B
ÉCHELLE	<ul style="list-style-type: none"> › % d'enfants ou de parents qui perçoivent que leur communauté/municipalité fait un bon travail de promotion de l'activité physique (p. ex., la variété, l'emplacement, le coût, la qualité). › % de communautés/municipalités qui déclarent s'être dotées de politiques de promotion de l'activité physique. › % de communautés/municipalités qui déclarent avoir des infrastructures (p. ex., des trottoirs, des sentiers, des chemins, des pistes cyclables) visant spécifiquement à promouvoir l'activité physique. 								
A 81 – 100 %	D 21 – 40 %								
B 61 – 80 %	F 00 – 20 %								
C 41 – 60 %									

* Dans les années précédentes, il y avait 2 indicateurs distincts : Politiques et règlements municipaux (dont la note était D en 2012) et Programmes communautaires (dont la note était B+ en 2012). Cette année, ces indicateurs ont été regroupés en un seul.

PRINCIPALES CONCLUSIONS

- › 64 % des résidents de la plupart des municipalités canadiennes sont assez ou très satisfaits du travail que fait leur municipalité pour encourager les résidents à devenir plus actifs physiquement (2012 Municipal Recreation and Physical Fitness Syndicated Survey, Ipsos Reid).

RECOMMANDATIONS

- › Les municipalités, en partenariat avec les secteurs de la santé, de l'éducation et d'autres secteurs, devraient développer et mettre en œuvre des plans globaux d'activité physique qui devraient comprendre une politique, des environnements favorables, des programmes et des initiatives de marketing social appropriées.
- › Ceux qui élaborent les programmes de loisirs devraient être encouragés à planifier des activités plus axées sur la famille. Leur créativité dans le développement des programmes qui satisfont différents besoins de la famille (p. ex., des cours de conditionnement pour les parents en même temps que se déroulent les cours pour les enfants) devrait être encouragée.
- › Des changements stratégiques dans l'environnement physique ou l'environnement bâti ont le potentiel d'avoir un impact significatif sur les comportements en matière d'activité physique au niveau de la population. La communauté locale présente une occasion unique d'accroître les niveaux d'activité des enfants et des jeunes à l'extérieur de l'environnement scolaire. L'environnement bâti, comme il concerne la communauté, comprend des variables telles que la disponibilité, l'accessibilité et la proximité des parcs et des installations, le potentiel piétonnier des quartiers, la sécurité des quartiers et le degré d'urbanisation.
- › Les municipalités devraient tenir compte des stratégies ayant trait à l'environnement bâti proposées dans Canada actif 20/20.

LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- › Les minorités ethniques ont des besoins particuliers en matière d'activité physique/de loisirs. Les programmes et les installations traditionnels peuvent ne pas répondre à leurs besoins. De la recherche est nécessaire dans ce domaine.
- › De la recherche est nécessaire pour établir une base de référence pour les trottoirs, les sentiers et les pistes cyclables existants de sorte que l'évaluation puisse être effectuée à des intervalles de quelques années pour voir l'ampleur de l'amélioration au sein des communautés.

Le nombre de municipalités au Canada nous empêche de pouvoir poser un regard précis sur les stratégies et les investissements des gouvernements municipaux. Une vérification du zonage et des règlements de zonage actuels ou proposés doit être effectuée à l'aide d'une lentille analysant l'impact de l'activité physique pour déterminer si ceux-ci appuient ou nuisent aux possibilités d'activité physique. Les politiques et les incitations à développer des rues piétonnières favorisant le vélo et le jeu peuvent également être adoptées localement.

Créer des environnements bâtis qui favorisent un mode de vie sain et actif dans les communautés

En 2011, des experts en recherche, politiques et pratiques se sont réunis au Canada pour discuter d'environnement bâti. Un certain nombre de recommandations sur la façon de créer des environnements bâtis qui sont favorables à un mode de vie sain et actif sont ressorties de la réunion :

- › Habilitier les autorités responsables de la planification à modifier les règlements qui entravent le mode de vie sain et actif; protéger et accroître l'accès à des espaces verts; introduire un zonage afin d'augmenter l'utilisation des terrains mixtes à haute densité; et influencer l'emplacement et la distribution des commerces d'alimentation.
- › Mettre en place un financement stable pour les infrastructures qui favorise le transport actif et les occasions de loisir.
- › Évaluer l'efficacité des programmes visant à améliorer l'environnement bâti afin que des interventions réussies puissent être identifiées et diffusées.
- › Donner un mandat d'étude d'impact sur la santé des politiques de planification, de développement et de transport pour s'assurer que les modifications législatives font la promotion de la santé et de la sécurité.
- › Identifier les problématiques afin de dissiper les mythes et promouvoir la protection contre les facteurs de risque de l'obésité.¹²³





DISPONIBILITÉ DES INSTALLATIONS, DES PROGRAMMES, DES PARCS ET DES TERRAINS DE JEU



A-

CETTE ANNÉE, LA NOTE EST UN A- POUR LA 3^E ANNÉE CONSÉCUTIVE, car la grande majorité des parents canadiens indiquent qu'il y a une disponibilité locale des installations, des programmes, des parcs et des terrains de jeu pour de l'activité physique. Aucune nouvelle donnée ne s'est ajoutée pour cet indicateur depuis 2010.

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
NOTE	C	C	C*	B+	B	B	A-	A-	A-
ÉCHELLE	> % d'enfants ou de parents pour qui des installations, des programmes, des parcs et des terrains de jeu sont disponibles dans leur communauté.								
A 81 - 100 %	D 21 - 40 %								
B 61 - 80 %	F 00 - 20 %								
C 41 - 60 %									

* Au cours des années précédentes, cet indicateur portait le nom Proximité et disponibilité des installations, programmes, parcs et terrains de jeu. La note de 2007 reflète à la fois la disponibilité et l'utilisation. Pour toutes les autres années, la disponibilité obtenait sa propre note.



PRINCIPALES CONCLUSIONS

- › 93 % des parents déclarent qu'il y a une disponibilité locale d'installations et de programmes publics pour de l'activité physique (SAP, ICRCP 2010).
- › 62 % des étudiants de la 6^e à la 10^e année vivant dans les zones urbaines (≥ 10 000 personnes) ont au moins un parc ou un terrain de sport à l'intérieur d'un kilomètre de leur résidence (Figure 15) (L'enquête HBSC 2009-10).
- › 45 % des étudiants de la 6^e à la 10^e année vivant dans les zones urbaines (≥ 10 000 personnes) ont au moins une installation sportive ou de loisirs à l'intérieur d'un kilomètre de leur résidence (L'enquête HBSC 2009-10).
- › La distance moyenne entre la maison et le parc le plus près pour les étudiants de la 6^e à la 10^e année vivant dans les zones urbaines (≥ 10 000 personnes) est de 888 mètres (L'enquête HBSC 2009-10).

RECOMMANDATIONS

- › Des collaborations sont nécessaires entre les professionnels de l'activité physique et les urbanistes afin de s'assurer que les nouveaux développements sont conçus pour promouvoir l'activité physique chez les enfants et les jeunes par l'utilisation d'espaces verts et/ou de l'aménagement des rues.¹²⁴
- › Utiliser des moyens créatifs pour accroître l'utilisation des installations à proximité (p. ex., les directeurs des installations pourraient demander aux professionnels de la santé d'offrir des laissez-passer à leurs patients pour qu'ils fassent l'essai des installations ou s'initient aux programmes).
- › Les municipalités doivent moderniser et rénover les plus anciens parcs pour les rendre plus invitants pour les familles, entre autres, grâce à des jeux adaptées aux enfants et à des activités appropriées aux populations immigrantes.
- › L'offre de programmes et services doit tenir compte de la vie professionnelle de nombreux ménages canadiens – les programmes et les services doivent être disponibles au-delà du créneau de 9 h à 17 h.

LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- › Une meilleure compréhension est nécessaire en ce qui a trait à la facilité d'accès aux installations pour l'activité physique dans les communautés rurales, nordiques et autochtones.
- › Plus de recherches qui utilisent les données de localisation GPS/SIG en combinaison avec l'accélérométrie pour étudier les relations entre l'environnement bâti et l'activité physique, en particulier l'activité physique de type « vivre en liberté » à l'extérieur de la maison ou de l'environnement scolaire^{125,126} sont nécessaires.
- › Il est nécessaire d'explorer la raison pour laquelle les familles ne vont pas dans les espaces ni ne profitent de programmes locaux même si elles reconnaissent que ces espaces sont disponibles.



Où dans l'environnement bâti les jeunes pratiquent-ils leur activité physique?

On trouve la réponse à cette question dans une nouvelle étude qui a utilisé les accéléromètres et les GPS pour mesurer l'activité physique des jeunes âgés de 12 à 16 ans à Halifax, Nouvelle-Écosse.¹²⁶ Le plus important pourcentage de temps consacré à l'APMV pour les jeunes qui demeurent dans les milieux urbains ou les banlieues l'a été en transport actif. Les jeunes de milieu ruraux, pour leur part, ont fait la grande partie de leur APMV à l'école. Les autres domaines où des quantités d'APMV ont été importantes comprennent notamment à la maison, dans les centres commerciaux et dans les espaces verts.

Tel que déclaré par les jeunes québécois âgés de 10 à 17 ans, l'école est l'endroit où ils participent le plus fréquemment à des activités physiques compétitives. Le centre communautaire est l'endroit où ils en font le moins fréquemment. Une tendance similaire existe pour les activités physiques non compétitives (QEF 2010-11).

En équipe

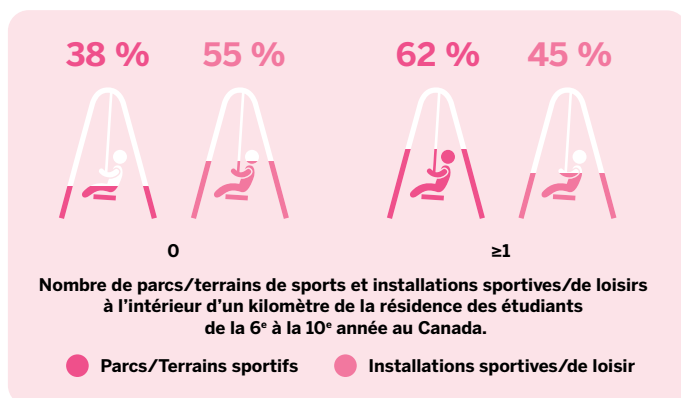
Depuis le lancement en décembre 2009, la Fondation Maple Leafs Sports and Entertainment Team Up a contribué à la revitalisation de 24 installations sportives dans la grande région de Toronto. De solides partenariats au sein de la communauté font en sorte que les politiques, les programmes et les plans d'évaluation sont en place dans ces installations pour assurer l'accès et permettre la participation à des activités sportives.


Des disparités

Plusieurs disparités liées à l'environnement bâti semblent influencer l'activité physique chez les enfants et les jeunes. Par exemple, de récentes recherches indiquent que les notes obtenues dans l'étalement urbain des régions métropolitaines recensées (population du noyau urbain $\geq 100\ 000$ personnes) – qui sont calculées à partir de la densité de population, du pourcentage d'habitations unifamiliales ou détachées et du pourcentage de la population qui vit dans le noyau urbain – sont positivement associées à l'APMV chez les jeunes canadiens âgés de 12 à 19 ans.¹²⁷ Les probabilités qu'un jeune âgé de 12 à 15 ans passe au moins 30 minutes par jour en transport actif augmentent également de 24 % pour chaque augmentation d'écart-type dans une note obtenue dans l'étalement urbain.

La connectivité des rues, soit le degré avec lequel les rues sont connectées les unes aux autres, ainsi que la densité aux intersections sont souvent associées à l'activité physique chez les enfants et les jeunes. Dans une étude, les étudiants de la 6^e à la 10^e année de quartiers ayant les rues les plus étroitement connectées ont déclaré faire moins d'activité physique à l'extérieur de l'école que leurs homologues dans les quartiers avec des rues moins bien connectées.¹²⁸ En revanche, une étude menée auprès d'enfants d'âges similaires à Saskatoon a démontré que cette relation peut être compliquée par l'âge et le type de quartier.¹²⁹ Les enfants résidant dans des quartiers plus vieux avec des intersections très carrées (quadrillage) et dans les plus nouveaux avec des culs-de-sac étaient plus actifs que les enfants de quartiers avec des réseaux de rues fragmentés. Il est probable que les différences dans ces observations soient liées à la tension entre la nécessité pour les enfants plus âgés d'être indépendants et d'avoir des places où aller seul et les préoccupations que les parents peuvent avoir en matière de sécurité et de criminalité.¹³⁰

Figure 15. Le nombre de parcs/terrains de sport et d'installations sportives/de loisirs qui sont situés à l'intérieur d'un kilomètre de la résidence des étudiants de la 6^e à la 10^e année (source : L'enquête HBSC 2009-10).



A close-up photograph of the rear window of a silver car. The window is dark and has a circular area of condensation or water droplets. Inside this area, white text is printed. The text discusses the average distance between homes and parks for students in urban areas. The car's rearview mirror and a portion of the red taillight are visible on the left side of the frame.

La distance moyenne entre
la maison et le parc le plus
près pour les étudiants de la 6^e à la
10^e année vivant dans les zones
urbaines est de 888 mètres
(L'enquête HBSC 2009-10).

SÉCURITÉ DU QUARTIER



B

CETTE ANNÉE, LA NOTE EST UN B POUR LA 5^E ANNÉE CONSÉCUTIVE, car les données continuent à démontrer que beaucoup plus que la moitié des adultes canadiens sont en accord ou fortement en accord avec le fait que leur quartier est sécuritaire et qu'il permet aux enfants de se rendre à l'école et d'en revenir en marchant.

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
NOTE	–	B	–	–	B	B	B	B	B
ÉCHELLE	<ul style="list-style-type: none"> › % d'enfants ou de parents qui demeurent dans un quartier sécuritaire où ils peuvent être physiquement actifs. › % d'enfants ou de parents disposant, dans leur communauté, d'installations, de parcs et de terrains de jeu dont l'utilisation est sécuritaire. 								
A 81 – 100 %	D 21 – 40 %								
B 61 – 80 %	F 00 – 20 %								
C 41 – 60 %									



PRINCIPALES CONCLUSIONS

- › 66 % des adultes de la plupart des provinces et territoires au Canada sont en accord ou fortement en accord avec le fait que leur quartier est sécuritaire et qu'il permet aux enfants de se rendre à l'école et d'en revenir en marchant (Figure 16).²⁷
- › 97 % des répondants en Nouvelle-Écosse sont en accord ou fortement en accord avec le fait qu'il est sécuritaire pour les enfants de jouer dehors dans leur quartier au cours de la journée (Suivre le rythme 2011-12).
- › Chez les étudiants canadiens de la 6^e à la 10^e année, des niveaux élevés de désordre social et physique dans leur quartier, lorsque combinés, sont associés à une augmentation de 40 à 60 % de la probabilité de consacrer beaucoup de temps à des activités liées à l'écran (regarder la télévision, utiliser l'ordinateur et jouer à des jeux vidéo).¹³¹

RECOMMANDATIONS

- › Les initiatives de planification de transport scolaire doivent être soutenues. Bien que ces plans mettent l'accent sur le trajet pour se rendre à l'école et en revenir, leur mise en œuvre peut avoir des conséquences pour gérer les préoccupations à l'égard de la sécurité qui pourraient limiter les possibilités de transport actif et de jeux à l'extérieur en dehors des heures de classe.
- › Puisque la sécurité ne semble pas être une préoccupation majeure pour la majorité des Canadiens, les parents et les enfants devraient considérer le transport actif vers les destinations autres que l'école (p. ex., des activités sportives et de loisirs, les parcs et terrains de jeu, les commerces, la maison des amis).
- › Les enfants et les jeunes devraient être encouragés à utiliser diverses formes de transport actif (p. ex., la marche, le vélo, les patins, la planche à roulettes, la trottinette) pour aller à l'école et en revenir de même que pour se rendre à d'autres activités qu'ils font en dehors de l'école et en revenir, que ce soit la semaine ou la fin de semaine.

LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

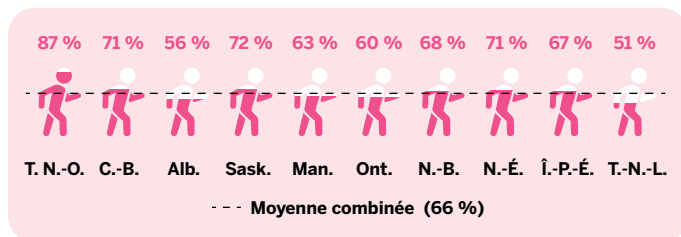
- › Les études d'intervention qui visent à améliorer la sécurité du quartier (p.ex., plus de lampadaires, des programmes de surveillance de quartiers) contribueront à fournir les données très importantes de causalité alors que les études actuelles sur la sécurité sont en grande partie corrélationnelles et ne traitent pas directement de la relation cause à effet entre les perceptions de la sécurité et l'activité physique.
- › Une étude historique qui compare diverses données relatives à la criminalité et aux blessures au fil du temps est nécessaire. Les résultats fourniront un aperçu de l'incidence des blessures et des taux de criminalité liés aux prédateurs d'enfants au fil du temps.
- › Il est nécessaire de mieux comprendre l'interaction entre l'environnement bâti et la sécurité du quartier.
- › De la recherche doit être menée sur les questions de sécurité (p. ex., les installations en mauvais état, les animaux prédateurs) en lien avec la participation à l'activité physique dans les communautés isolées et nordiques.
- › Étant donné que la majorité des parents canadiens croient que leurs quartiers sont sécuritaires pour que les enfants y marchent et y jouent, il est difficile de comprendre pourquoi si peu d'enfants s'engagent dans de telles activités. La recherche est nécessaire pour déterminer les raisons de cet écart apparent.



La perception du niveau de sécurité, la dévalorisation du quartier, les comportements sédentaires et l'activité physique

Une raison souvent invoquée pour expliquer la diminution de l'activité physique chez les enfants et les jeunes est la perception de la sécurité dans le quartier. En effet, dans les quartiers où il y a un niveau élevé de désordres sociaux (p.ex., la consommation de drogues/d'alcool en public, les tensions ethniques, les bandes de jeunes, la criminalité, la perception d'un niveau de sécurité faible), les étudiants canadiens de la 6^e à la 10^e année sont de 35 à 45 % plus susceptibles de consacrer de longues périodes à des activités liées aux écrans.¹³¹ De plus, dans les quartiers où l'on retrouve à la fois des désordres sur le plan physique (p. ex., des déchets, des graffitis, des édifices abandonnés) et des désordres sociaux, les mêmes étudiants sont de 40 à 60 % plus susceptibles de consacrer de longues périodes à des activités liées à l'écran. La privation matérielle (p. ex., les quartiers dont un faible pourcentage de personnes détient un diplôme d'études secondaires, le faible taux d'emploi, le revenu moyen faible) est également associée à un gain de poids plus élevé chez les jeunes enfants, ce qui pourrait indiquer un lien à un niveau d'activité physique faible.¹³²

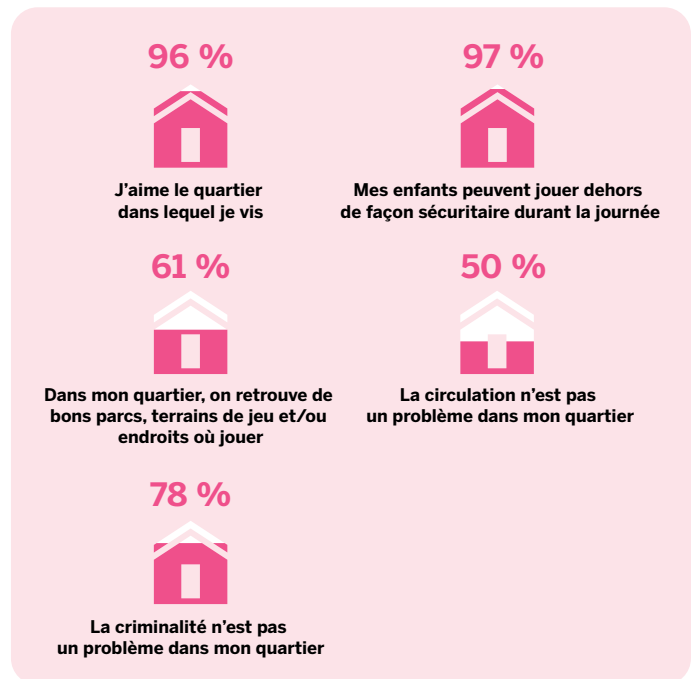
Figure 16. Le pourcentage d'adultes, dans la plupart des provinces et territoires au Canada, qui sont en accord ou fortement en accord avec le fait que leur quartier est sécuritaire pour que leurs enfants se rendent à l'école et en reviennent à pied (source : Stone et al. 2010-12²⁷).



Des disparités

Les enfants québécois de familles à faible revenu qui vivent dans des quartiers plus dangereux sont beaucoup plus susceptibles de se rendre à l'école en utilisant le transport actif (p. ex., la marche, le vélo).¹³³ Cela a également été démontré précédemment sur le plan national sur la base des données de L'enquête HBSC 2009-10.⁷⁰ Ces enfants profitent des bienfaits de l'activité physique pour la santé, mais peuvent être plus à risque de blessures et/ou de danger en fonction de l'environnement. L'amélioration de la sécurité routière, les mesures de réduction de la criminalité, l'installation de lampadaires ou la mise en place de pédibus scolaires peuvent contribuer à réduire les risques pour les enfants qui, dans ces quartiers, se déplacent de façon active pour aller à l'école.

Figure 17. Pourcentage des parents de la Nouvelle-Écosse qui sont en accord ou fortement en accord avec les énoncés en lien avec l'endroit où ils vivent (source : Suivre le rythme 2011-12).



On y voit

Voyez la façon dont les enfants d'Hamilton, en Ontario, essaient de mettre au grand jour les problèmes de sécurité! Visitez www.youtube.com/watch?v=KG4e5txF1r8.



Dans les quartiers où il y a un niveau élevé de désordres sociaux (p. ex., la consommation de drogues/d'alcool en public, les tensions ethniques, les bandes de jeunes, la criminalité, la perception d'un niveau de sécurité faible), les étudiants canadiens de la 6^e à la 10^e année sont de **35 à 45 %** plus susceptibles de consacrer de longues périodes à des activités liées aux écrans.¹³¹

NATURE ET PLEIN AIR



INC.

CETTE ANNÉE, LA NOTE PORTE LA MENTION **INCOMPLET POUR LA 3^E ANNÉE CONSÉCUTIVE** en raison d'un manque de données pouvant être comparées.

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
NOTE	–	–	–	–	–	–	INC.	INC.	INC.
ÉCHELLE	› % d'enfants et de jeunes qui déclarent être dehors plusieurs heures par jour.								
A 81 – 100 %	D 21 – 40 %								
B 61 – 80 %	F 00 – 20 %								
C 41 – 60 %									

PRINCIPALES CONCLUSIONS

- › 70 % des jeunes âgés de 13 à 20 ans de chaque province et territoire au Canada, à l'exclusion du Nunavut, précisent passer quotidiennement une heure ou moins en plein air. Ces activités extérieures impliquent souvent de flâner dans le quartier, de passer du temps avec leurs amis ou d'utiliser le transport actif (p. ex., marcher ou faire du vélo pour se rendre à certains endroits et en revenir) (Fondation David Suzuki, 2012).¹³⁴
- › Près de 50 % des jeunes âgés de 13 à 20 ans de chaque province et territoire au Canada, à l'exclusion du Nunavut, précisent qu'ils n'ont pas assez de temps pour s'engager dans un programme en plein air (Fondation David Suzuki, 2012).¹³⁴
- › Bien que les Canadiens trouvent important le temps passé à l'extérieur, ils sont fortement en accord avec le fait que les enfants ne passent pas assez de temps en plein air.¹³⁵

RECOMMANDATIONS

- La création d'environnements dans le quartier et à l'école qui permettent des possibilités de jeux en plein air pour les enfants (p. ex., des trottoirs, des terrains de jeu, des espaces verts et des sentiers) devrait être encouragée par les décideurs.¹³⁶
- › Les écoles devraient offrir des cours à l'extérieur, des excursions, des programmes et des camps variés, parce que les jeunes sont plus susceptibles d'adhérer à ces activités.¹³⁴
- › Les fournisseurs de soins de santé pédiatriques devraient encourager les activités et le jeu en plein air dans des environnements naturels en référant les familles à des espaces extérieurs sécuritaires et accessibles.¹³⁷
- › Les parents ont une importante influence sur les habitudes de leurs enfants en matière d'activité physique et sur le temps que ceux-ci passent en plein air. Les parents doivent aller au-delà de l'encouragement quotidien, ils devraient sortir et bouger avec leurs enfants dès leur plus jeune âge. Les jeunes enfants qui sont plus exposés à être en plein air à un jeune âge sont plus susceptibles de continuer à passer du temps dehors.^{134, 136}

LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- › Plus de recherche est nécessaire sur les possibilités de jeu en plein air, sur l'environnement physique et l'équipement de jeu bien adapté pour les enfants d'âges et de capacités variés, en particulier pour ceux qui sont en milieu de garde.^{58, 138}
- › Le développement d'une référence probante qui fournit un objectif quotidien quant à la quantité de temps que les enfants et les jeunes passent dehors est nécessaire.
- › La recherche est nécessaire pour déterminer la proportion de visiteurs aux parcs (provinciaux et nationaux) au Canada représentée par des enfants et des jeunes. Cette recherche pourrait déterminer la proportion d'enfants et de jeunes canadiens qui visite les parcs (provinciaux et nationaux) annuellement.

La verdure du quartier et l'activité physique en plein air

Les enfants qui passent du temps en plein air sont plus actifs physiquement.¹³⁹ Une étude menée auprès des enfants âgés de 10 à 12 ans, par exemple, démontre que l'activité physique augmente de 27 minutes par semaine avec chaque heure passée à l'extérieur.¹³⁷ Il est important de comprendre le rôle de la verdure dans le quartier (p. ex., la connectivité des rues, les trottoirs, les sentiers, les installations récréatives, les terrains de jeu communautaires, les espaces verts) et la façon dont elle peut influencer sur les occasions d'activité physique à l'extérieur.¹³⁶ Une étude récente démontre que les niveaux élevés de verdure dans le quartier sont associés à une augmentation du temps passé en plein air par les enfants d'âge préscolaire.¹⁴⁰

POLITIQUES

1,7 %

DISP

Le gouvernement fédéral a dépensé **1,7 %** (4,5 milliards \$) de ses dépenses totales sur le loisir et la culture en 2009.

La politique peut être définie comme une action législative, une orientation ou une règle organisée qui peut affecter l'environnement ou les comportements en matière d'activité physique des personnes.¹⁴¹ Les politiques peuvent être sous forme de normes ou de codes écrits qui guident les choix ou les pratiques courantes. Les organisations gouvernementales et non gouvernementales ont un rôle à jouer dans l'élaboration des politiques qui visent à accroître l'activité physique et diminuer les comportements sédentaires chez les enfants et les jeunes canadiens.

En 2011, la Fondation Max Bell a organisé un symposium à l'intention de 45 organisations du secteur bénévole qui portait sur les partenariats gouvernementaux et non gouvernementaux en matière de politiques publiques. Dans son rapport,¹⁴² la Fondation a noté que de nombreuses organisations non gouvernementales ne prêtent pas leur voix ni ne partagent leur expertise malgré les efforts accrus des organisations gouvernementales pour mobiliser les intervenants du secteur dans les discussions et les décisions en matière de politiques. Les raisons de ce manque d'engagement comprennent, notamment, le manque de clarté sur la façon dont le travail politique contribue à l'avancement des mandats des organisations non gouvernementales, de même que le manque d'expertise et de compétences dans ce domaine. Il y a, cependant, des politiques émergentes des communautés caractérisées par l'initiation populaire (ou locale) d'efforts et de communications, lesquelles influencent la politique au niveau de la communauté.

L'élaboration de politiques autour de l'activité physique au Canada est un processus complexe et dynamique qui implique l'engagement et la collaboration des différents niveaux de gouvernement, des conseils scolaires, des organisations non gouvernementales et des partenaires qui offrent les services. Une façon utile d'examiner ce processus est en utilisant le Modèle d'étapes de l'élaboration de politiques publiques.¹⁴³ Le modèle comprend différentes étapes : le mandat de la politique, l'élaboration de la politique, l'adoption de la politique, la mise en œuvre de la politique, l'évaluation de la politique et les décisions à propos de l'avenir. La vitesse à laquelle les politiques évoluent à travers ces étapes peut considérablement varier selon les administrations et le nombre d'intervenants impliqués.

Cette section du Bulletin présente les notes attribuées aux politiques des organisations gouvernementales et non gouvernementales aux niveaux fédéral et provinciaux/territoriaux. Pour chaque indicateur, les critères suivants ont été utilisés pour déterminer la note :

- › La preuve de leadership et d'engagement à offrir des occasions d'activité physique pour tous les enfants et les jeunes.
- › Les fonds et les ressources alloués pour la mise en œuvre de stratégies et d'initiatives en matière d'activité physique pour tous les enfants et les jeunes.
- › Le progrès démontré à l'intérieur de ces étapes clés de l'élaboration d'une politique (p. ex., le mandat de la politique, l'élaboration de la politique, l'adoption de la politique, la mise en œuvre de la politique, l'évaluation de la politique et les décisions à propos de l'avenir).

Le Symposium « Improve the Grade » de Jeunes en forme Canada


Un impératif clé stratégique pour Jeunes en forme Canada est de coordonner et de faciliter l'action nationale pour amener un changement en fonction des conclusions du Bulletin. Dans cet esprit, le Symposium « Improve the Grade » a eu lieu en juin 2012 et a réuni des représentants d'organisations gouvernementales et non gouvernementales qui représentent presque toutes les juridictions du pays.

L'événement comprenait une série de discussions organisées pour déterminer les domaines où du progrès a été observé et ceux qui pourraient être renforcés dans le Bulletin. Il a également permis un débat ciblé sur des initiatives politiques et des plaidoyers visant à influencer les politiques et le rôle du Bulletin à cet égard. Les participants au Symposium ont noté que plusieurs priorités en matière de politiques et de programmes actuels ont été inspirées par les Bulletins précédents et mises en œuvre grâce à eux. Les principaux exemples : réseaux sur la santé dans les écoles, initiatives sportives parascolaires, stratégies provinciales de l'activité physique, plaidoyer sur l'accès abordable, accords pour une utilisation partagée et renouvellement de l'infrastructure des parcs et des installations récréatives, initiatives d'information du public, crédits d'impôt pour la condition physique, subventions communautaires, développement/partage des données, et partenariats en matière de transport actif.

Les principaux commentaires et points de vue des participants sur les politiques ont été résumés dans les domaines suivants :

- › Il est nécessaire de veiller à ce que les initiatives politiques soient communiquées plus clairement afin que ceux qu'elles touchent puissent travailler sur le terrain pour les soutenir et qu'ils puissent travailler avec le public pour aider à maintenir l'élan après le lancement.
- › L'engagement du public et de la communauté est essentiel. Les politiques les plus efficaces sont celles auxquelles participe la communauté et celles qu'elle influence.
- › Il est nécessaire de continuer à travailler sur l'alignement coordonné et la collaboration au sein des administrations et entre celles-ci afin qu'il y ait une prise de conscience partagée de ce qui se passe, ce qui peut également favoriser la possibilité de travailler ensemble sur des initiatives.

En plus d'avoir eu l'occasion de partager leurs initiatives à travers l'ensemble des administrations, les participants ont également présenté leurs réflexions sur la façon dont le Bulletin et Jeunes en forme Canada peuvent contribuer davantage aux travaux liés aux politiques au sein des administrations et entre elles.

A high-angle, rear-quarter view of a white car. The car is positioned on a light-colored surface. The rear window, wiper, and a red roof-mounted light are visible at the top. The rear light assembly is prominent on the left. A white rectangular text box is affixed to the rear bumper. The car's rear wheel and a dual exhaust system are visible at the bottom.

LES PARENTS DONT LE REVENU
SE SITUE DANS LE QUARTILE INFÉRIEUR
SONT MOINS SUSCEPTIBLES D'ÊTRE
AU COURANT DU CRÉDIT D'IMPÔT POUR
LA CONDITION PHYSIQUE DES ENFANTS.¹⁴⁴

STRATÉGIES ET INVESTISSEMENTS DU GOUVERNEMENT FÉDÉRAL



C-

CETTE ANNÉE, LA NOTE EST UN C- PARCE QU'IL Y A ÉVIDENCE DE PROGRÈS DANS LES INITIATIVES DE VIE SAINE ET ACTIVE et dans le financement connexe de la part du gouvernement fédéral. L'absence de progrès à travers les étapes clés de l'établissement de politiques publiques est un des facteurs qui empêchent cet indicateur de recevoir une meilleure note.

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
NOTE	C-	–	C	C+	C	C+/F	C/F	D/F	C-
ÉCHELLE	<ul style="list-style-type: none"> › La preuve de leadership et d'engagement à offrir des occasions d'activité physique pour tous les enfants et les jeunes. › Les fonds et les ressources alloués pour la mise en œuvre de stratégies et d'initiatives pour la promotion de l'activité physique pour tous les enfants et les jeunes. › Le progrès démontré à l'égard des étapes clés de l'élaboration d'une politique publique (p. ex., le mandat de la politique, l'élaboration de la politique, l'adoption de la politique, la mise en œuvre de la politique, l'évaluation de la politique et les décisions à propos de l'avenir). 								

* Au cours des années précédant 2010, la note reflétait les stratégies et les investissements du gouvernement fédéral. De 2010 à 2012, il s'agissait de deux indicateurs distincts : Stratégies (dont la note était D en 2012) et Investissements (dont la note était F en 2012). Cette année, ces indicateurs ont de nouveau été regroupés en un seul.

PRINCIPALES CONCLUSIONS

- › Puisque le gouvernement fédéral ne dispose pas de son propre plan national d'activité physique, en juin 2012, les ministres fédéral et provinciaux/territoriaux responsables du sport amateur, de l'activité physique et des loisirs ont assisté à une présentation relative à Canada actif 20/20, un acteur non gouvernemental menant un plan d'activité physique, et se sont engagés à examiner les recommandations de Canada actif 20/20 dans la perspective de leur propre territoire et de faire participer les intervenants en activité physique de leur propre communauté en vue de faire progresser de nouvelles mesures pour accroître l'activité physique dans le but d'améliorer la santé.
- › Le Fonds de la taxe sur l'essence représente une source de soutien financier pour l'infrastructure du transport actif. Ce Fonds représente un investissement de plus de 13 milliards \$ entre 2005 et 2014.⁴⁷ Chaque municipalité reçoit une partie du Fonds et les allocations sont déterminées par les gouvernements provinciaux/territoriaux en fonction de la population. Cependant, les priorités et les dépenses en matière d'infrastructure de transport actif sont variables.
- › Les dépenses fédérales prévues pour Sport Canada en 2012-13 sont de 205 933 000 \$ tel que rapporté dans le Budget principal des dépenses. De plus, le gouvernement fédéral versera jusqu'à 500 millions \$ sur six ans pour la tenue des Jeux panaméricains/parapanaméricains de 2015.
- › 56 % des parents canadiens sont informés du Crédit d'impôt pour la condition physique des enfants.¹⁴⁴ Cependant, seulement 16 % des parents qui ont réclamé le crédit croient que cela a augmenté la participation à des programmes d'activité physique. De plus, les parents dont le revenu se situe dans le quartile inférieur sont moins susceptibles d'être au courant du crédit et de le réclamer.
- › La Politique canadienne du sport 2.0 a été approuvée par le gouvernement fédéral et les provinces et territoires en juin 2012.

RECOMMANDATIONS

- › Le gouvernement fédéral devrait développer un plan d'action reposant sur les recommandations de Canada actif 20/20 et fournir du soutien financier pour sa mise en œuvre.
- › Le gouvernement fédéral devrait continuer à insister sur la priorité de l'activité physique auprès de plusieurs ministères, notamment ceux du sport, de la santé, du transport et de l'environnement.
- › Le gouvernement fédéral devrait continuer à fournir aux communautés les ressources financières à investir dans l'infrastructure qui soutient le transport actif. Il devrait également s'assurer de l'admissibilité des infrastructures qui soutiennent le transport actif dans le nouveau Plan d'infrastructure à long terme du Canada tel que suggéré par une coalition nationale du transport actif.
- › Le gouvernement fédéral devrait investir 2 % des 200 milliards \$ dépensés en soins de santé chaque année au Canada pour accroître ses investissements dans la promotion de l'activité physique, du loisir et du sport en raison de leurs effets positifs démontrés sur la réduction des coûts de soins de santé.¹⁴⁵

LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- › Il est nécessaire d'obtenir davantage d'évaluations des politiques en matière d'activité physique.
- › Il est nécessaire d'avoir une budgétisation et une comptabilité claires afin de mieux comprendre les investissements en lien avec l'activité physique.

La Stratégie pancanadienne en matière de modes de vie sains

Dans le bulletin de 2005, la création de la Stratégie pancanadienne en matière de modes de vie sains a été citée comme étant une initiative politique prometteuse qui pourrait soutenir plus de possibilités pour les enfants et les jeunes – et en fait, tous les Canadiens – à faire de l'activité physique.¹⁴⁶

De 2007 à 2009-10, l'Agence de la santé publique du Canada a fourni du financement pour la mise en œuvre d'initiatives pour traiter les priorités de la Stratégie par l'entremise du Fonds pour la promotion des modes de vie sains. Cela comprenait des subventions au plan national de même que des accords bilatéraux avec les provinces et les territoires.

En 2010, cette stratégie fut révisée par le gouvernement fédéral pour « mieux faire face à ces facteurs de risque et à ces problèmes communs, et déterminer de nouveaux secteurs de possibilité, y compris la prévention du surpoids et de l'obésité, la promotion de la santé mentale et la prévention des blessures. »¹⁴⁷ Pour soutenir la nouvelle Stratégie pancanadienne en matière de modes de vie sains, les ministres fédéral et provinciaux/territoriaux de la Santé ont entériné 2 documents en septembre 2010 :

- › La **Déclaration sur la prévention et la promotion** qui décrit la vision commune des ministres fédéral, provinciaux /territoriaux de la Santé selon laquelle il faut collaborer afin de faire de la promotion de la santé et de la prévention des maladies, des incapacités et des blessures des priorités.
- › Le document **Mettre un frein à l'obésité infantile : Cadre d'action fédéral-provincial-territorial pour la promotion du poids santé** met l'accent sur la réduction de la prévalence de l'obésité et du surplus de poids au Canada. Il met aussi l'accent sur les stratégies et les priorités pour lesquelles les gouvernements fédéral et provinciaux/territoriaux peuvent agir en collaboration. Ce document est aussi la base de l'engagement *Notre santé notre avenir* (ci-dessous).

En mars 2011, le gouvernement fédéral a lancé *Notre santé notre avenir – Dialogue national sur le poids santé*. Grâce à une série d'activités à travers le pays et à l'utilisation de médias sociaux et en ligne, plus de 1 000 Canadiens ont partagé leurs idées, suggestions et visions sur la façon de lutter contre l'obésité infantile. Les résultats de ce processus ont été résumés dans un rapport qui a été remis aux ministres fédéral et provinciaux/territoriaux de la Santé pour inspirer leurs actions sur cette question.

La Politique canadienne du sport 2012

La Politique canadienne du sport (PCS) 2012 a été approuvée par les gouvernements fédéral et provinciaux/territoriaux en juin 2012.¹⁴⁸ Avec la PCS 2012, les gouvernements reconnaissent que les Canadiens ont identifié la santé de la population, le renforcement des liens communautaires, le développement social, l'appartenance à la nation et l'engagement civique comme domaines auxquels le sport peut faire d'importantes contributions pour la société canadienne au cours des dix prochaines années. Ces contributions sont particulièrement importantes alors que le Canada fait face à plusieurs défis de taille : obésité, inactivité physique et problèmes de santé connexes, vieillissement de la population et diversification de la population canadienne. La participation sportive doit refléter les changements démographiques du Canada et s'y ajuster. Elle doit répondre à des normes élevées tant dans sa conception que dans la prestation de services de sorte que l'on puisse exploiter pleinement le potentiel du sport pour profiter de ses retombées sociales positives.

Les ministres fédéral et provinciaux/territoriaux du Sport, de l'Activité physique et du Loisir ont demandé aux fonctionnaires de préparer un plan d'action propre aux diverses juridictions pour contribuer à la mise en œuvre de la PCS 2012 et pour sa révision en août 2013.

Le Crédit d'impôt pour la condition physique des enfants (CICP)

En 2007, le gouvernement fédéral a mis en place le CICP, qui permet un crédit d'impôt non remboursable allant jusqu'à 500 \$ par année pour inscrire un enfant de moins de 16 ans à un programme d'activité physique admissible. Les enfants de moins de 18 ans avec une limitation fonctionnelle sont admissibles à réclamer un montant supplémentaire de 500 \$. Cela signifie que les familles doivent payer d'avance pour inscrire leur enfant à un programme et obtenir un reçu et, par la suite, réclamer le montant dépensé lorsqu'elles préparent leur déclaration de revenus. Si une famille réclame le montant total de 500 \$, elle recevrait un crédit d'impôt maximal de 75 \$ (une famille avec un enfant avec une limitation recevrait un maximum de 150 \$).

Le CICP a traversé la plupart des étapes d'élaboration d'une politique; cependant, tel que mentionné dans les Principales conclusions, les résultats de l'évaluation ont démontré que les familles à faible revenu – un groupe dans lequel des disparités en matière de participation à l'activité physique existent (consulter Des disparités pour l'indicateur Niveaux d'activité physique à la page 15) – ne profitent pas en grand nombre du CICP.



Les dépenses fédérales prévues pour Sport Canada en 2012-13 sont de **205 933 000 \$**.

Le Consortium conjoint pancanadien pour les écoles en santé

Le Consortium conjoint pancanadien pour les écoles en santé (CCES) a été établi par les gouvernements provinciaux/territoriaux et fédéral afin de faciliter et d'amorcer la coopération dans les secteurs de la santé et de l'éducation. Son objectif est de fournir de l'information et du soutien aux gouvernements membres, d'accroître la capacité du système en vue de promouvoir la santé par l'entremise de programmes en milieu scolaire et de programmes axés sur l'école et de servir de catalyseur pour les activités et les actions de collaboration.¹⁴⁹ Le CCES est financé par une contribution annuelle de 250 000 \$ de l'Agence de la santé publique du Canada et une contribution équivalente de 250 000 \$ de la part des 12 ministres de l'Éducation provinciaux/territoriaux (à l'exception du Québec).¹⁵⁰ Il s'agit d'un engagement de financement de 5 ans qui a commencé le 1^{er} avril 2010.

Renouvellement de l'entente avec ParticipACTION

Sport Canada continue de contribuer pour 2 millions \$ sur une base annuelle en soutien à ParticipACTION. Dans le cadre du budget fédéral 2012, un autre 2,5 millions \$ a été octroyé à ParticipACTION pour chacune des années 2012-13 et 2013-14 afin de soutenir la Journée du sport et d'accroître la présence média pour sa campagne annuelle de marketing.

Investissement fédéral dans les loisirs et dans la culture

Tel que mentionné dans les Limites en matière de recherche pour cet indicateur, il est nécessaire d'avoir plus de précisions en ce qui a trait au budget à l'égard des dépenses relatives à la promotion de l'activité physique. D'après les données canadiennes disponibles les plus récentes, il semble que le gouvernement fédéral a dépensé 4,5 milliards \$ (en dollars de 2012) dans les loisirs et la culture en 2009 (Figure 18). Ceci représente 1,7 % du total des dépenses fédérales. De 1989 à 2009, la moyenne des dépenses fédérales consacrées aux loisirs et à la culture en pourcentage du total des dépenses fédérales totales était de 1,8 % après l'ajustement pour l'inflation (Figure 19).

Il est important de noter que les loisirs et la culture, ne représentant qu'une seule ligne dans le budget fédéral, ne fournit que de l'information partielle sur les investissements fédéraux dans la promotion de l'activité physique.¹⁵¹ Les dépenses peuvent être liées à la prestation de services de sports et de loisirs, notamment pour des investissements dans les infrastructures telles que les stades, les centres communautaires, les piscines, les parcs et les terrains de jeu. Toutefois, ces dépenses peuvent également servir à des infrastructures qui ne sont pas liées à la promotion de l'activité physique comme des sites historiques, des galeries d'art, des musées et des bibliothèques.

Figure 18. Dépenses du gouvernement fédéral en matière de loisirs et de culture de 1989 à 2009 en dollars canadiens de 2012 (ajustées en fonction de l'inflation selon l'Indice des prix à la consommation de 2002) (source : CANSIM, Statistique Canada, table 385-0001).

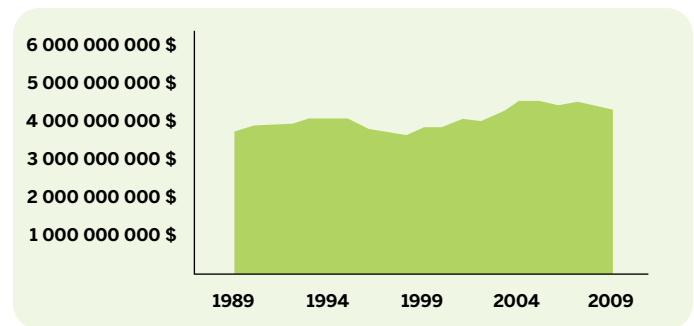
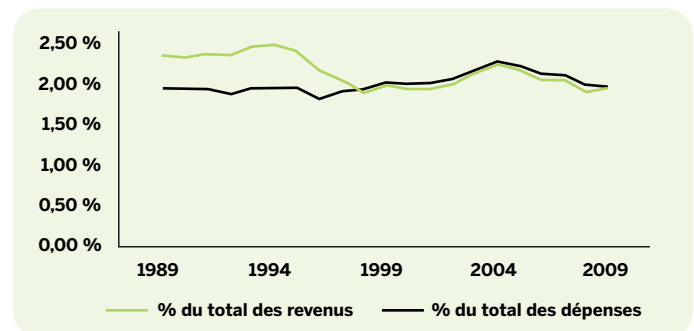


Figure 19. Dépenses du gouvernement fédéral sur les loisirs et la culture de 1989 à 2009 en dollars canadiens de 2012 (ajustées en fonction de l'inflation selon l'Indice des prix à la consommation de 2002) en pourcentage des revenus fédéraux totaux et des dépenses fédérales totales (source : CANSIM, Statistique Canada, table 385-0001).



STRATÉGIES ET INVESTISSEMENTS DES GOUVERNEMENTS PROVINCIAUX/TERRITORIAUX



C

CETTE ANNÉE, LA NOTE EST UN C, CAR LES GOUVERNEMENTS PROVINCIAUX ET TERRITORIAUX FONT PREUVE DE LEADERSHIP ET D'ENGAGEMENT pour fournir à tous les enfants et les jeunes des occasions d'activité physique, particulièrement après l'école. Même si la majorité des provinces/territoires disposent d'un plan d'activité physique, l'investissement et le progrès à travers les étapes clés de l'établissement des politiques publiques varient.

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
NOTE	INC.	–	C	C+	C+	B+/C-*	B+/C-*	B+/C-*	C
ÉCHELLE	<ul style="list-style-type: none"> › La preuve de leadership et d'engagement à offrir des occasions d'activité physique pour tous les enfants et les jeunes. › Les fonds et les ressources alloués pour la mise en œuvre de stratégies et d'initiatives pour la promotion de l'activité physique pour tous les enfants et les jeunes. › Le progrès démontré à l'égard des étapes clés de l'élaboration d'une politique publique (p. ex., le mandat de la politique, l'élaboration de la politique, l'adoption de la politique, la mise en œuvre de la politique, l'évaluation de la politique et les décisions à propos de l'avenir). 								

* Au cours des années précédant 2010, la note reflétait les stratégies et les investissements des gouvernements provinciaux/territoriaux. De 2010 à 2012, il s'agissait de deux indicateurs distincts : Stratégies (dont la note était B+ en 2012) et Investissements (dont la note était C- en 2012). Cette année, ces indicateurs ont été regroupés en un seul.

PRINCIPALES CONCLUSIONS

- › La majorité des provinces et des territoires canadiens ont un plan d'activité physique.
- › Le développement futur de programmes parascolaires qui impliquent de l'activité physique est une priorité majeure dans 8 juridictions provinciales/territoriales au Canada sur 13 (62 %).¹⁵³
- › La dépense médiane pour les programmes parascolaires par personne pour les jeunes âgés de 5 à 14 ans dans 9 provinces et territoires au Canada est de 12,85 \$; elle varie entre 101,37 \$ (Territoires du Nord-Ouest) à 0,59 \$ (Nouveau-Brunswick) (Figure 20).¹⁵³⁻¹⁵⁴
- › 6 juridictions provinciales/territoriales au Canada sur 13 (46 %) ont mis en place un crédit d'impôt pour la condition physique des enfants et des jeunes.
- › 7 juridictions provinciales/territoriales au Canada sur 13 (54 %) ont adopté une politique formelle pour accroître les programmes parascolaires qui impliquent de l'activité physique.¹⁵³

RECOMMANDATIONS

- › Les gouvernements provinciaux/territoriaux devraient développer des plans d'action fondés sur les recommandations de Canada actif 20/20.
- › Les gouvernements devraient s'occuper de façon intentionnelle des personnes ayant les besoins les plus importants et des problèmes d'accès en ciblant des politiques pour éliminer les disparités dans les niveaux de participation.
- › Il est nécessaire de continuer à coordonner l'alignement et la collaboration au sein des juridictions et entre elles afin de maximiser les ressources pour accroître l'activité physique chez les enfants et les jeunes.
- › Il est nécessaire d'investir dans la communication et la mise en œuvre des initiatives politiques afin que les personnes concernées puissent travailler sur le terrain pour les soutenir et, avec le public, contribuer à maintenir l'élan une fois la politique adoptée.

LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- › Il est nécessaire d'avoir davantage d'évaluations des politiques en matière d'activité physique.
- › Il est nécessaire d'avoir une budgétisation et une comptabilité claires afin de mieux comprendre les investissements en lien avec l'activité physique.

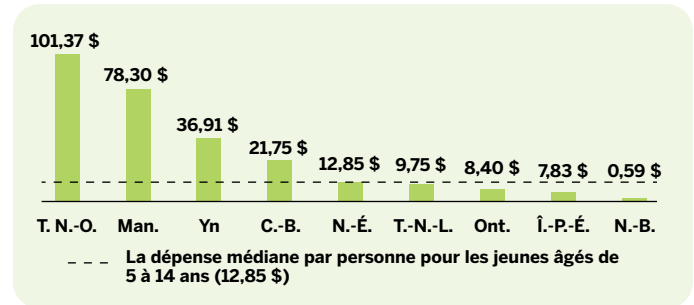


La période après l'école

L'édition 2011 du Bulletin de Jeunes en forme Canada a mis l'accent sur la période après l'école comme une fenêtre clé d'occasions pour accroître l'activité physique et diminuer les comportements sédentaires chez les enfants et les jeunes.⁴⁶ Au cours des dernières années, il y a eu un certain nombre de développements en ce qui a trait à la politique et à l'investissement dans ce domaine, en particulier sur le plan provincial/territorial. Par exemple, 8 juridictions provinciales/territoriales au Canada sur 13 (62 %) indiquent que les futurs développements des programmes parascolaires qui impliquent de l'activité physique est une priorité majeure et 7 juridictions provinciales/territoriales sur 13 (54 %) ont adopté une politique formelle pour accroître les programmes d'activité physique au cours de la période après l'école.

La Figure 20 donne un aperçu de l'investissement des gouvernements provinciaux/territoriaux dans les programmes parascolaires. En 2011-12, la dépense médiane pour les programmes parascolaires par personne pour les jeunes âgés de 5 à 14 ans dans 9 provinces et territoires au Canada est de 12,85 \$; elle varie entre 101,37 \$ (Territoires du Nord-Ouest) à 0,59 \$ (Nouveau-Brunswick) (Figure 20).

Figure 20. Dollars par personne pour les jeunes âgés de 5 à 14 ans affectés à des programmes parascolaires en 2011-12, par province/territoire (remarque : Le Nunavut, l'Alberta, la Saskatchewan et le Québec n'ont pas de poste dédié dans leur budget aux programmes parascolaires; le financement pour le Yukon n'est que pour une année) (source : sondage du gouvernement provincial/territorial¹⁵³).



Seulement **16 %** des parents qui ont réclamé le Crédit d'impôt pour la condition physique des enfants croient que cela a augmenté la participation à des programmes d'activité physique.

16 %

Le Crédit d'impôt pour la condition physique des enfants (CICP)

En plus du CICP du gouvernement fédéral, les gouvernements provinciaux/territoriaux ont mis en place des crédits d'impôt : la Colombie-Britannique (2012), la Saskatchewan (2009), le Manitoba (2007), l'Ontario (2010), la Nouvelle-Écosse (2005) et le Yukon (2007). Cette politique a été intégrée dans les politiques des partenaires non gouvernementaux de diffusion de programmes à travers le pays, qui doivent s'assurer qu'ils satisfont aux critères définis par les gouvernements fédéral et provinciaux/territoriaux pour les programmes d'activité physique admissibles et qu'ils émettent des reçus aux parents afin qu'ils soient en mesure de procéder à la réclamation dans leur déclaration de revenus. Une évaluation limitée a été menée sur l'efficacité des CICP (page 74) à accroître l'activité physique (consulter la section Principales conclusions de l'indicateur Stratégies et investissements du gouvernement fédéral à la page 73).

Plan « Thrive »

En juin 2012, le gouvernement de la Nouvelle-Écosse a publié *Thrive: A Plan for a Healthier Nova Scotia*.¹⁵⁵ L'effort pangouvernemental a 34 points principaux et 2 millions \$ en nouveau financement pour l'année financière 2012-13. Les actions clés en 2012-13 pour accroître l'activité physique chez les enfants et les jeunes comprennent, notamment :

- › Consulter les écoles et les conseils scolaires pour déterminer ce qui est nécessaire pour offrir 30 minutes d'activité physique quotidienne de qualité, et développer un plan et un budget.
- › Concevoir de nouveaux programmes parascolaires pour cibler les étudiants de la 10^e à la 12^e année vivant dans des communautés rurales et éloignées.
- › Élargir le programme Municipal Physical Activity Leadership dans les municipalités et dans les communautés Mi'kmaq.
- › Développer une politique provinciale de transport actif et un plan de mise en œuvre.
- › Lancer un nouveau programme pour offrir aux enfants, aux jeunes et aux familles des occasions d'accès gratuit aux installations sportives et de loisirs.



STRATÉGIES ET INVESTISSEMENTS NON GOUVERNEMENTAUX



B+

CETTE ANNÉE, LA NOTE EST UN B+, CAR LES ORGANISATIONS ET LES GROUPES NON GOUVERNEMENTAUX FONT PREUVE DE LEADERSHIP ET D'ENGAGEMENT pour élaborer des stratégies et allouer des fonds et des ressources pour accroître l'activité physique chez les enfants et les jeunes. Bien qu'il existe de nombreux exemples de collaboration entre les intervenants non gouvernementaux et les gouvernements provinciaux/territoriaux et fédéral, il est nécessaire de renforcer la coordination pour s'assurer de l'alignement entre les stratégies émergentes et les investissements, et des progrès soutenus vers l'amélioration de la qualité des futurs bulletins.

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
NOTE	–	–	INC.	C+	B-	C	C	A-/INC.	B+
ÉCHELLE	<ul style="list-style-type: none"> › La preuve de leadership et d'engagement à offrir des occasions d'activité physique pour tous les enfants et les jeunes. › Les fonds et les ressources alloués pour la mise en œuvre de stratégies et d'initiatives en matière d'activité physique pour tous les enfants et les jeunes. › Le progrès démontré à l'intérieur de ces étapes clés de l'élaboration d'une politique (p. ex., le mandat de la politique, l'élaboration de la politique, l'adoption de la politique, la mise en œuvre de la politique, l'évaluation de la politique et les décisions à propos de l'avenir). 								

Avant 2012, la note reflétait les stratégies et investissements non gouvernementaux. En 2012, il y avait deux indicateurs distincts : Stratégies (dont la note était A-) et Investissements (portait la mention INC.) Cette année, ces indicateurs ont été regroupés en un seul.

PRINCIPALES CONCLUSIONS

- › Canada actif 20/20 continue à faire des progrès constants vers l'adoption de la politique par les parties prenantes et les gouvernements fédéral/provinciaux et territoriaux. En juin 2012, les ministres fédéral/provinciaux/territoriaux du sport amateur, de l'activité physique et du loisir se sont engagés à examiner les recommandations de Canada actif 20/20 dans la perspective de leur propre territoire et de faire participer les intervenants en activité physique de leur communauté en vue de faire progresser de nouvelles mesures pour accroître l'activité physique dans le but d'améliorer la santé.
- › L'Association canadienne des parcs et des loisirs dirige le développement d'un Programme national pour les loisirs qui recentrera la diffusion des loisirs et la renforcera au Canada au-delà de 2015.
- › Le Canada se classe au 3^e rang parmi 146 pays à l'égard du « World Giving Index ». Le comportement le plus fréquent est « aider un étranger », suivi par faire des dons en argent et en temps de façon bénévole (WGI 2012).¹⁵⁶
 - Cette place est une amélioration par rapport à la 7^e place qu'occupait le Canada à l'égard du « World Giving Index » de 2011 (WGI 2012).¹⁵⁶
- Au cours des 5 dernières années, le pourcentage de Canadiens faisant des dons en argent à des organisations caritatives et non gouvernementales est passé de 62 % à 66 % (WGI 2012).¹⁵⁶
- Pour ce qui est des dons en argent, le Canada partage avec l'Afghanistan la plus importante disparité à l'égard du sexe. Respectivement 53 % des hommes et 75 % des femmes au Canada font des dons en argent à des organisations caritatives et non gouvernementales (WGI 2012).¹⁵⁶
- Au cours des 5 dernières années, le pourcentage de Canadiens qui ont fait du bénévolat pour des organisations caritatives et non gouvernementales s'est accru, passant de 34 % à 42 % (WGI 2012).¹⁵⁶
- › Plusieurs organisations du secteur privé fournissent des fonds pour soutenir la tenue des programmes parascolaires et pour réduire les obstacles financiers à la participation sportive.
- › « Au Canada, le sport c'est pour la vie » continue de progresser à travers les étapes clés de l'élaboration des politiques publiques, et la mise en œuvre se poursuit dans toutes les provinces et tous les territoires du Canada.

RECOMMANDATIONS

- › Les organisations non gouvernementales, les industries et les groupes philanthropiques devraient financer en priorité le mode de vie actif et sain afin d'apporter une contribution fondamentale et faire en sorte que les personnes, les familles, les communautés et la société en général soient en santé.
- › Il est nécessaire de renforcer la coordination pour s'assurer de l'alignement entre les stratégies émergentes et les investissements, et des progrès soutenus vers l'amélioration de la qualité des futurs bulletins.
- › Les organisations communautaires de tous les secteurs devraient travailler en collaboration pour développer des politiques qui identifient les actifs communautaires pour les activités physiques et maximisent l'utilisation de ces actifs par des plans et des ententes d'utilisation partagée.

LIMITES AU PLAN DE LA RECHERCHE

- › Il est nécessaire d'accroître l'évaluation des initiatives non gouvernementales en lien avec la promotion de l'activité physique.
- › Les efforts d'évaluation des initiatives non gouvernementales devraient mettre l'accent sur les deux indicateurs du processus soit le développement de partenariats et collaboration, et les indicateurs de résultats tels que la contribution pour accroître l'activité physique.

« World Giving Index »

Comme il a été mentionné dans le Bulletin 2012, le Canada dispose de l'un des plus importants secteurs bénévoles au monde, alors que le travail annuel fait par les bénévoles totalise environ 20 milliards \$ en investissement.⁴⁷ Puisque les bénévoles sont plus susceptibles d'offrir leur temps à une organisation sportive ou de loisirs, et étant donné que 14 % des donateurs font don de leur argent aux organisations sportives ou de loisirs, la connaissance du temps consacré au bénévolat et des modèles chez les bénévoles canadiens permet d'avoir un aperçu des investissements non gouvernementaux liés à l'activité physique.

Le World Giving Index 2012 est la toute nouvelle source de données sur l'investissement en bénévolat au Canada. Tel que mentionné précédemment dans la section Principales conclusions, le temps de bénévolat et les modèles de dons chez les bénévoles canadiens ont été stables au cours des 5 dernières années. Un important pourcentage de Canadiens donne de l'argent aux organisations non gouvernementales et un plus petit, mais important pourcentage de Canadiens offre également son temps à des organisations non gouvernementales.

Canada actif 20/20

En 2010, en l'absence d'une stratégie nationale en matière d'activité physique pour le Canada, les intervenants non gouvernementaux ont lancé un processus visant à élaborer Canada actif 20/20, une Stratégie et un plan de changement pour accroître l'activité physique au Canada. Le document fournit des recommandations pour l'action aux niveaux national, provincial/territorial et municipal. Le développement de cette stratégie a impliqué environ 1 700 intervenants représentant toutes les provinces et les territoires ainsi que les Premières Nations. En juin 2012, les ministres fédéraux et provinciaux/territoriaux responsables du sport, de l'activité physique et du loisir ont assisté à une présentation relative à Canada actif 20/20. Ils ont demandé aux fonctionnaires d'examiner les recommandations de Canada actif 20/20 dans la perspective de leur propre territoire et de faire participer les intervenants en activité physique de leur propre communauté en vue de faire progresser de nouvelles mesures pour accroître l'activité physique dans le but d'améliorer la santé. Canada actif 20/20 fournit un cadre et aligne toutes les stratégies d'activité physique aux niveaux provincial/territorial et municipal. Des mesures sont également en cours

pour aligner d'autres travaux sur le plan des politiques en cours, avec, notamment, la Politique canadienne du sport 2012 et le Programme national pour les loisirs. Pour plus d'information, visitez www.activecanada2020.ca.

Au Canada, le sport c'est pour la vie

Au Canada, le sport c'est pour la vie (ACSV) est un mouvement qui vise à améliorer la qualité du sport et de l'activité physique au Canada. Le mouvement ACSV cherche à rallier le sport, l'éducation, le loisir et la santé, et à uniformiser les programmes communautaires, provinciaux et nationaux. La vision qui anime le mouvement ACSV est de remodeler la façon dont le sport est soutenu et la façon dont les athlètes sont entraînés à tous les niveaux au Canada – des enfants aux adultes, dans les différentes villes, des provinces aux régions et au plan national. En réalisant cette vision, nous visons à maintenir plus de Canadiens actifs pour la vie grâce au sport et à l'activité physique en tant que loisir, et en même temps à aider les Canadiens pratiquant tous les sports à gagner plus de médailles sur le plan international.

Le mouvement ACSV a une approche unique de promouvoir ce vaste changement culturel et organisationnel : il est dirigé par une « organisation informelle » d'experts du sport, de la santé, du loisir, du gouvernement et des universités qui travaillent indépendamment du mouvement ACSV, mais en collaboration pour promouvoir ses objectifs.

Depuis ses débuts en 2005, l'organisation informelle ACSV a été soutenue par une contribution financière de Sport Canada et les efforts d'un groupe de six membres, experts du développement à long terme de l'athlète (DLTA). Depuis, chaque organisation sportive nationale au Canada a développé des directives DLTA spécifiques à chaque sport pour ses athlètes.

D'autres travaux ont été réalisés par des organisations provinciales et des groupes et agences gouvernementales pour promouvoir le mouvement ACSV dans leur juridiction. En 2011, une équipe de leadership du mouvement ACSV composée de 17 membres a été créée pour offrir des consultations et donner des conseils à un large éventail d'intervenants du système sportif au Canada, notamment des organisations sportives et des responsables en éducation, en loisir et en santé alors qu'ils continuent à aller de l'avant avec la mise en œuvre du mouvement ACSV et du DLTA.

Programme national pour les loisirs

L'Association canadienne des parcs et loisirs dirige le travail d'élaboration du Programme national pour les loisirs qui se recentrera et renforcera la livraison des programmes de loisir au Canada au-delà de 2015. Ce programme sera élaboré lors de la table ronde nationale qui se tiendra en mai 2013 et par une collaboration continue avec les intervenants à travers le pays au cours de la prochaine année.

Investir dans les programmes parascolaires

Le Partenariat canadien pour une vie active après l'école (CAASP) est un groupe collaboratif qui a été mis sur pied en 2010 avec l'objectif d'améliorer la prestation d'activités parascolaires de qualité à la grandeur du Canada. Les objectifs du CAASP comprennent un accès accru pour tous les enfants canadiens à des programmes parascolaires qui offrent la possibilité de faire de l'activité physique, de s'engager dans un mode de vie sain et d'adopter des pratiques de saine alimentation. Le CAASP regroupe actuellement l'Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap (AVA), les Clubs Garçons et Filles du Canada, l'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFS), l'Association canadienne des parcs et loisirs (ACPL), le Regroupement national de centres d'amitié et Éducation physique et santé Canada (EPS). Le CAASP est financé par l'Agence de la santé publique du Canada. Dans le cadre des activités de partenariat en 2012-14, le CAASP lance un projet national pour réduire les obstacles dans la communauté à des programmes parascolaires de qualité. Plus précisément, les partenaires du CAASP appliquent une stratégie de mobilisation de mentors pour offrir du soutien de communauté à communauté pour surmonter les obstacles à des programmes parascolaires actifs et sains.

Plusieurs organisations du secteur privé ont lancé des programmes de subventions pour soutenir des programmes parascolaires liés à l'activité physique au sein de la communauté. Par exemple :

- › Depuis 2006, le programme de subventions de General Mills Champions for Healthy Kids™ a remis à chacune des 115 organisations communautaires du financement allant jusqu'à 5 000 \$.
- › Depuis 1999, le Projet d'activités parascolaires RBC a remis plus de 27 millions \$, soit 951 subventions à 248 organisations différentes.¹⁵⁷

Réduire les obstacles financiers à la participation sportive

La Fondation Bon départ de Canadian Tire est un organisme caritatif national dédié à venir en aide à des enfants financièrement défavorisés en leur offrant l'occasion de profiter des bienfaits de sports et de loisirs organisés.¹⁵⁸ Avec un vaste réseau national de plus de 315 sections locales, la Fondation procure aux familles dans les communautés à travers le Canada un coup de main pour aider à défrayer les coûts associés à l'inscription, à l'achat d'équipement et/ou au transport. Bon départ a permis à plus de 500 000 jeunes canadiens de prendre part au jeu depuis 2005.

KidSport^{MD} Canada est un organisme national sans but lucratif qui fournit une aide financière destinée à payer les frais d'inscription et l'achat de matériel pour les jeunes âgés de moins de 18 ans. Depuis 1993, par le biais de son réseau de 11 sections KidSport provinciales/territoriales et 177 sections KidSport communautaires à travers le Canada, KidSport a recueilli plus de 18 millions \$ pour aider plus de 110 000 enfants à pratiquer un sport pendant une saison (visitez www.kidsportcanada.ca pour plus d'information).

Depuis 2010, la Fondation Maple Leaf Sports and Entertainment (MLSE) Team Up a remis 2,3 millions \$ à plus de 30 organisations caritatives qui soutiennent les enfants dans le sport.

- › Depuis 2009, le programme de subventions *Wonder+ Cares* a remis plus de 3,3 millions \$ à 212 organisations à travers le Canada, dont 1,2 million \$ à 64 organisations caritatives canadiennes en 2012.
- › Depuis 2010, Les Compagnies Loblaw limitée a remis des subventions pour des activités parascolaires de 750 000 \$ à 276 organismes hôtes à la grandeur du Canada, dont 252 879 \$ à 64 organisations en 2012.

La Fondation des maladies du cœur du Canada

En Ontario, la Fondation des maladies du cœur finance les Spark Advocacy Grants. Ces subventions procurent du soutien financier aux groupes qui sont prêts à plaider pour un meilleur accès à l'activité physique et à une alimentation saine pour nos enfants. Avec le soutien de Spark Grants, les groupes communautaires à travers l'Ontario ont une incidence sur le changement vital qui aide les enfants à mener une vie plus saine et plus active. Ces subventions (5 000 \$ à 25 000 \$) ont un énorme impact sur une communauté – pas seulement pour aujourd'hui, mais aussi pour demain – alors que le soutien essentiel de Spark pour un plaidoyer est souvent le point de départ pour que les organismes communautaires organisent et mènent des initiatives pour la santé.¹⁵⁹

La Fondation Spark Grants stimule également les groupes communautaires pour qu'ils entrent en contact entre eux, qu'ils collaborent et qu'ils recherchent de nouveaux partenaires, afin de créer un regroupement de champions de la santé communautaire qui peuvent partager et construire sur les succès les uns des autres. Cela génère la capacité d'une voix plus forte pour promouvoir la santé des enfants. Au cours des 6 dernières années, 204 subventions Spark Advocacy totalisant plus de 2 millions \$ ont été attribuées.





DES PAS DANS LA BONNE DIRECTION

DES EXEMPLES DE TRANSPORT ACTIF
À TRAVERS LE CANADA

Jeunes en forme Canada a travaillé avec Green Communities Canada (GCC) afin d'identifier des initiatives provenant de partout au pays qui encouragent le transport actif auprès des enfants et des jeunes.

Alberta

Le programme Action Heroes de SHAPE Alberta; Calgary, Edmonton

Ce programme parascolaire permet aux élèves d'agir sur leurs déplacements en transport actif. Autant à Calgary qu'à Edmonton, Action Heroes s'est inscrit comme projet pilote de l'automne 2011 au printemps 2012, et a maintenant lieu une fois par semaine pendant environ une heure dans le gymnase ou la cour de récréation des écoles. Action Heroes offre un programme parascolaire alternatif pour les élèves de l'école primaire, comprenant de 20 à 30 minutes d'activité physique ainsi que 30 minutes de formation ou d'enseignement interactif. Lors de chaque séance hebdomadaire, plusieurs aspects du transport actif sont abordés. En voici quelques-uns :

- ▶ Faire le suivi du nombre de pas – SHAPE prête des podomètres aux élèves pendant une semaine et chaque soir les élèves notent le nombre total de pas qu'ils ont faits au cours de la journée.
- ▶ Passeport Action Heroes – les élèves sont responsables de faire l'effort d'utiliser le transport actif et d'en noter son utilisation (pour des périodes d'au moins 10 minutes) dans leur passeport Action Heroes.
- ▶ Célébrer la progression – lors de chaque séance, les élèves sont récompensés d'avoir utilisé le transport actif et rempli adéquatement leur passeport Action Heroes. À chaque dix inscriptions notées dans son passeport, les élèves sont admissibles à un tirage qui aura lieu lors de la dernière séance d'Action Heroes.

Les programmes de SHAPE Alberta sont soutenus par le gouvernement de l'Alberta et la Fondation Alberta Sport, Recreation, Parks and Wildlife. Le matériel est disponible pour les écoles et les communautés qui veulent mettre en place le programme. Pour plus d'information, visitez shapeab.com/action-heroes (en anglais).

Colombie-Britannique

La Semaine Bike to School

HASTe BC présente la Semaine Bike to School comme un événement amusant d'une durée d'une semaine qui célèbre le fait de se rendre à l'école à vélo et qui est doublé d'une compétition amicale. Lorsque les écoles s'inscrivent à cet événement, elles peuvent utiliser l'outil de suivi mis à leur disposition par HASTe pour la Semaine Bike to School afin de calculer le nombre de kilomètres parcourus par les étudiants s'étant rendus à l'école à vélo, découvrir le nombre d'émissions de CO2 qui ont été évitées et comparer leurs résultats à ceux des autres écoles. HASTe BC reçoit du soutien du gouvernement de la Colombie-Britannique, de l'Environmental Education Action Programs Society, de Green Communities Canada et de Passion for Action. Pour plus d'information, visitez www.hastebc.org/resources/bike-school-week (en anglais).

Le club de vélo Pedal After School de Vancouver

Ce club accroît l'accès des élèves aux déplacements à vélo en leur enseignant la sécurité routière et les rudiments de la mécanique dans le cadre de séances parascolaires hebdomadaires. Le programme vise à s'attaquer aux facteurs qui empêchent les jeunes de faire du vélo et a comme objectif d'accroître l'accessibilité aux vélos, d'augmenter les niveaux d'activité cycliste et de promouvoir l'engagement des élèves dans la culture et la défense de ce moyen de transport actif. Au début du trimestre, 40 % des élèves du primaire ont rapporté ne pas se sentir assez à l'aise à faire du vélo sur la rue; ce nombre est tombé à 3 % à la fin du programme (pour toutes les écoles primaires concernées). Ce programme est commandité par VanCity, JDQ Systems Inc., Vancouver Foundation, Pro Bar et TransLink. Pour plus d'information, visitez www.pedalpower.org (en anglais).

Programme Travel Smart de TransLink, district régional du Grand Vancouver

Le programme offre des laissez-passer gratuits aux étudiants de la maternelle à la 12^e année au cours de la Semaine internationale « Marchons vers l'école » se tenant en octobre. Le programme Travel Smart encourage l'utilisation du transport actif conjointement avec celle du transport en commun. Pour plus d'information, visitez www.travelsmart.ca/en/School/Elementary/TravelSmart-Learning-Activities.aspx (en anglais).



Manitoba

Plan d'action du Manitoba en matière de transport actif

Dans le cadre de TomorrowNOW – le plan vert du Manitoba –, la province adopte un plan d'action sur trois ans et en quatre parties visant à soutenir le transport actif. Ce plan d'action est axé sur une coordination provinciale améliorée dans les secteurs suivants :

1. Guichet unique de services coordonnés

- › Lancer un portail en ligne à guichet unique d'ici l'automne 2013.
- › Désigner un seul ministre provincial responsable.
- › Nommer un coordonnateur/ chargé de la liaison avec les communautés au niveau provincial en matière de transport actif, qui se rapporte à un directeur responsable du transport actif.

2. Investissements stratégiques dans le transport actif

- › Distribuer du nouveau financement et de nouveaux outils à des municipalités rurales et nordiques afin de les aider à intégrer la planification, la conception et la mise en œuvre du transport actif à l'ensemble de l'aménagement de leur territoire.
- › Faire un inventaire des infrastructures existantes.
- › Aménager la section allant des limites du Sentier transcanadien aux plages.
- › Construire une passerelle pour transport actif à l'intersection de North East Pioneers Greenway et Perimeter Highway.
- › S'assurer que le transport actif soit pris en considération par le Plan directeur de transport de la région de la capitale.
- › Collaborer avec la société Manitoba Public Insurance afin de continuer à sensibiliser la population sur des questions de sécurité touchant les usagers de la route vulnérables (cyclistes, piétons, enfants ou personnes âgées).

3. Politique améliorée en matière de transport actif

- › Développer et adopter une politique provinciale en matière de transport actif.
- › Mettre un comité consultatif des intervenants publics sur pied.

4. Accès accru aux ressources du transport actif

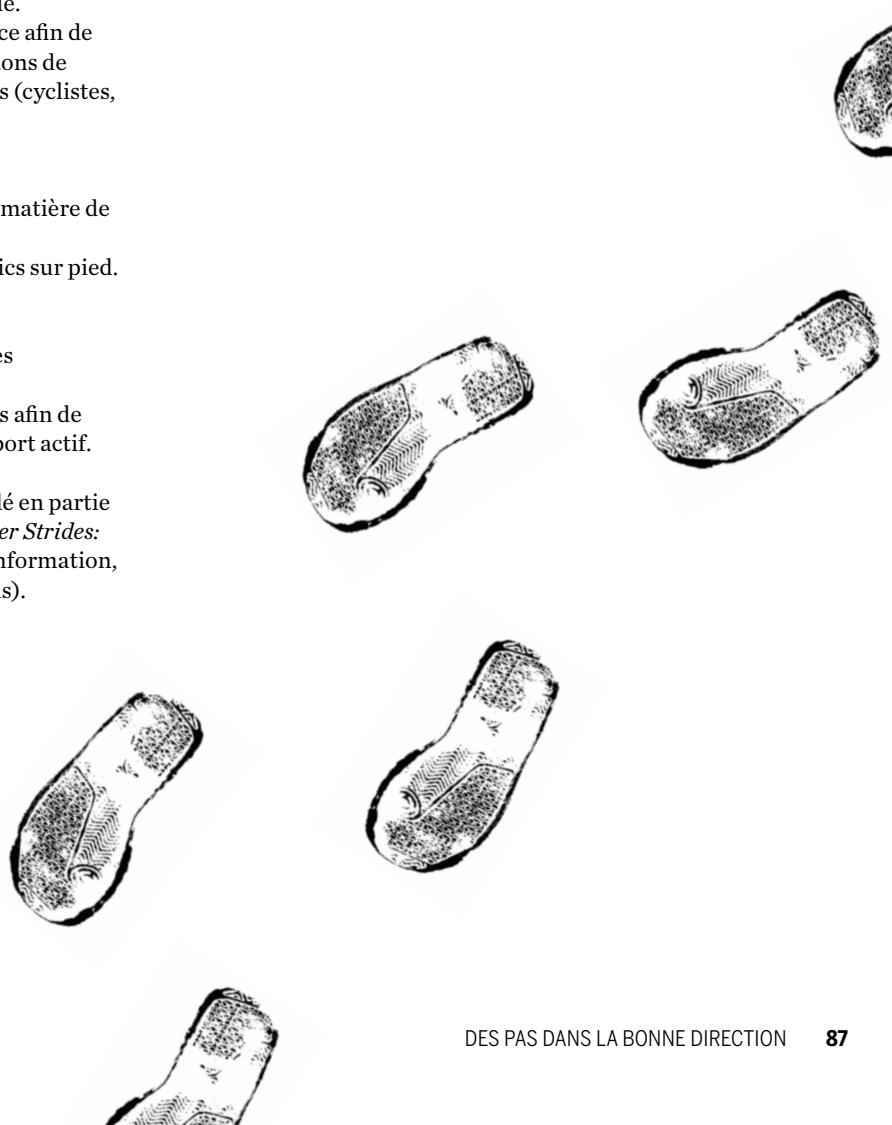
- › Élaborer des directives en matière de design pour les municipalités du Manitoba.
- › Collaborer avec les municipalités et les intervenants afin de promouvoir les infrastructures existantes du transport actif.

Le plan d'action en matière de transport actif est fondé en partie sur les recommandations faites dans le rapport *Greater Strides: Taking Action on Active Transportation*. Pour plus d'information, visitez www.gov.mb.ca/ia/at/index.html (en anglais).

Nouveau-Brunswick

Club Garçons et Filles de Grand Manan

Au printemps 2011, les jeunes, le personnel et les bénévoles du Club ont travaillé à la création d'un réseau de sentiers durable reliant l'école de la communauté Grand Manan au Club, et ce, dans le but d'encourager le plus de jeunes possible à se rendre à pied aux diverses activités. Malheureusement, la pluie abondante et les inondations les ont forcés à suspendre le projet. Alors que les sentiers sont inondés, les jeunes participent tout de même au programme de marche en notant leurs pas afin d'être admissibles au tirage de prix. Plusieurs enfants participent toujours au programme de marche. Le lancement du programme 100 Mile Club est prévu pour juillet 2013. Ce programme incitera les jeunes à faire un suivi du nombre de kilomètres qu'ils parcourent à la marche ou à la course. Pour plus d'information, visitez www.bgccan.com/en/ClubsPrograms/Pages/9d7e0b52-52dc-dd11-85d3-001ec9ce32d5.aspx (en anglais).



Terre-Neuve

Club Garçons et Filles James Hornell, Buchans

L'objectif de ce programme est non seulement de faire en sorte que les enfants se rendent au Club et en reviennent à pied, mais également de les inciter à marcher davantage. Le programme a, au départ, demandé aux jeunes plus âgés de servir de guides aux plus jeunes lors de promenades, ce qui s'est avéré bien fonctionner. Il y a maintenant un groupe constant de 20 enfants qui se rendent plusieurs fois par semaine à pied au Club dans le cadre de leur programme parascolaire. Pour plus d'information, visitez www.bgccan.com/en/ClubsPrograms/Pages/A87E0B52-52DC-DD11-85D3-001EC9CE32D5.aspx (en anglais).

Nouvelle-Écosse

Ecology Action Centre, Halifax

Le programme **Making Tracks** a pour but de rendre le transport actif sécuritaire pour les enfants et les jeunes de la Nouvelle-Écosse, et ce, en leur permettant d'acquérir le savoir-faire nécessaire pour l'utiliser en toute sécurité. Ce programme est axé sur des ateliers expérientiels reposant sur les compétences et se traduisant par la marche, le vélo, le patin à roues alignées et la planche à roulettes. Il est en lien avec les apprentissages attendus de la Nouvelle-Écosse et peut ainsi être intégré à un cours d'éducation physique ou à un programme parascolaire. Making Tracks est soutenu par le ministère des Transports et du Renouvellement de l'infrastructure de la Nouvelle-Écosse, le ministère de la Santé et du Mieux-être de la Nouvelle-Écosse et la coopérative de plein air Mountain Equipment Co-op, avec le soutien de la St. Francis Xavier University et de Skate Pass. Pour plus d'information, visitez www.saferoutesns.ca/special/making-tracks (en anglais).

Le Walkabout de la Fondation des maladies du cœur de la Nouvelle-Écosse

Le programme **One Step** est une ressource parascolaire qui rend l'activité physique amusante. Cette initiative, qui comprend des podomètres et des activités, a été développée par la Fondation des maladies du cœur pour les écoles secondaires de premier cycle de la Nouvelle-Écosse afin d'inciter les filles à être physiquement actives par la marche. Pour plus d'information, visitez walkaboutns.ca/walkabout-info/walkabout-programs/onestep/ (en anglais).

Trips for Kids, vallée de l'Annapolis

Depuis 1988, le programme Trips for Kids a fait découvrir le vélo à des jeunes à risque grâce à des tours de vélo de montagne et du programme Earn-A-Bike. Le programme combine des cours en renforcement de la confiance ainsi qu'une sensibilisation à l'environnement par l'acquisition de compétences pratiques avec l'idée toute simple d'avoir du plaisir.

Le programme Trips for Kids de la vallée de l'Annapolis fait partie de l'Association Annapolis Valley Mountain Bike et est partenaire du département des Loisirs de la ville de Wolfville. On offre aux jeunes de la 6^e à la 8^e année de l'école Wolfville un après-midi gratuit à vélo. Pour plus d'information, visitez www.annapolisvalleytripsforkids.blogspot.ca (en anglais).

Bikes for Kids, Pictou County

C'est l'organisme Centraide (Pictou County) qui dirige le programme Bikes for Kids. Des vélos usagés sont recueillis, réparés et donnés aux enfants de Pictou County qui n'en ont pas. C'est un projet enrichissant permettant à la communauté de s'unir et d'offrir aux enfants de tous les âges un cadeau inattendu avec, en plus, de nouvelles occasions de faire de l'exercice au quotidien en ayant du plaisir. Depuis sa mise sur pied en 2003, plus de 650 vélos et casques ont été distribués à des jeunes du comté. Le programme a plusieurs partenaires contribuant à soutenir l'initiative; consultez le site Web pour la liste complète. Pour plus d'information, visitez www.pictoucountyunitedway.ca/index.php?option=com_content&view=article&id=8&Itemid=18 (en anglais seulement).



Ontario

Programme Transit Quest pour les élèves de 8^e année, Peterborough

Au cours de la semaine précédant la semaine de relâche de mars 2012, des trousseaux du programme contenant un laissez-passer de transport et une carte du réseau de transport en commun ont été remis pour chaque étudiant des classes de 8^e année et de 7^e et 8^e années combinées participantes de 17 écoles. Le laissez-passer Transit Quest permettait au titulaire d'utiliser gratuitement le transport en commun entre le 9 et le 23 mars 2012. Le coordonnateur du programme a également fait de courtes présentations sur le programme dans toutes les classes. En 2012, grâce au programme Transit Quest, l'achalandage en matière de transport en commun a connu une hausse de 30 % par rapport à 2011. Il semblerait que l'augmentation du nombre de déplacements par étudiant soit due à la familiarisation des étudiants avec le programme au cours des cinq ans de sa mise en œuvre de même qu'à la sensibilisation et à l'enthousiasme observés résultant du contact personnel fait avec le coordonnateur du programme lors de ses présentations dans les classes. Les étudiants et les professeurs en sont venus à attendre la remise de ces laissez-passer de transport gratuits pour utilisation lors de la semaine de relâche de mars. Pour plus d'information, visitez www.facebook.com/ptbogreenup.

Environment Network, Collingwood

Le camp de jour d'été Explorations Green initie les campeurs aux nombreux réseaux de sentiers, parcs et espaces publics dont la région recèle. Guidés par des conseillers spécialisés, les campeurs enfourchent leur vélo et partent à la découverte de la relation entre les humains et l'environnement, tout en expérimentant diverses manières de profiter de ce que la nature a à offrir. Les enfants se rencontrent chaque jour à un lieu de rendez-vous à partir duquel on les emmène sillonner les sentiers entourant la ville. Il a été calculé qu'au cours des trois premiers jours du programme, ils avaient parcouru quelque 100 kilomètres à vélo. L'organisme Environment Network reconnaît le soutien de Co-operators pour la mise en œuvre de ce programme. Pour plus d'information, visitez www.environmentnetwork.org/march-break-and-summer-day-camp.html (en anglais).

On The Bus, Peterborough

Cette initiative a pour but d'enseigner aux élèves de l'école primaire les effets positifs qu'a sur l'environnement l'utilisation du transport en commun, en plus de leur faire découvrir des institutions importantes de leur communauté. Le programme se déroule à bord d'un autobus urbain de Peterborough. Cette année, environ 500 élèves de la maternelle à la 4^e année ont pris part à 25 ateliers. L'autobus suit un trajet précis dans les rues du centre-ville de Peterborough, s'arrêtant à des endroits ayant une importance significative au sein de la communauté, tels que le poste de police, la caserne de pompiers, l'Hôtel de Ville et l'hôpital. Des cartes du réseau de transport en commun sont utilisées afin de localiser l'emplacement de l'autobus. À chaque arrêt, l'importance du service offert à cet endroit à la communauté est discutée avec les élèves. La destination finale de l'autobus est l'Ecology Park de Peterborough, où les élèves prennent part à plusieurs activités. Un moniteur anime des jeux interactifs servant à révéler les liens unissant les choix en matière de transport, la qualité de l'air et les changements climatiques.

Voici certains messages que les élèves ont retenus lors d'une discussion au retour en classe :

- › C'est important de marcher et d'utiliser le vélo.
- › Nos choix en matière de transport sont importants pour aider l'environnement.
- › Il y a environ 800 arrêts d'autobus dans la ville.
- › C'est mieux de faire du covoiturage que d'être seul dans sa voiture.
- › Un autobus pollue moins que plusieurs voitures si chacun est seul dans sa voiture.
- › Le lavage d'autobus est tellement amusant!

Pour plus d'information, visitez www.greenup.on.ca (en anglais).

Thunder Bay's Evergreen : un quartier uni

Des **clubs de marche** et des **soirées au parc** se tiennent deux soirs par semaine pour les jeunes de la région, et ce, toute l'année. Les soirées au parc comprennent des événements sportifs, des collations santé, des activités d'art et des conférences. Les jeunes sont incités à se rendre à pied et en groupes aux événements; les clubs de marche ont été mis sur pied pour que les jeunes soient actifs de façon sécuritaire, en étant bien entourés. L'organisme Centraide de Thunder Bay soutient le programme Evergreen's SportsnMore et du soutien est aussi obtenu de la part du conseil d'administration de district des services sociaux et du Bureau de santé du district de Thunder Bay. Pour plus d'information, visitez evergreenaunitedneighbourhood.org/about (en anglais).

Î.-P.-É.

Club Garçons et Filles de Summerside

Le Club a collaboré avec des écoles se trouvant à distance de marche, et des employés et un des directeurs se sont portés volontaires pour accompagner les enfants en marchant entre l'école et le Club. Le Club a aussi un autobus stationné à l'aréna du quartier afin que les enfants qui doivent le prendre puissent également participer au programme de marche. Afin de développer une cohésion dans le grand groupe, le Club a choisi l'aréna comme point de rassemblement; tous les enfants qui ont pris l'autobus s'y retrouvent et par la suite marcheront de là jusqu'aux activités parascolaires du Club. Afin de garder l'intérêt des enfants pendant qu'ils attendent, le personnel et les bénévoles animent des jeux-questionnaires, des courses et d'autres activités.

Le plus grand succès du programme a été l'engagement des écoles et de la communauté. Il existe également un club de marche où les enfants et les jeunes reçoivent des podomètres qui sont donnés par le Club Garçons et Filles du Canada. Les enfants choisissent une destination lointaine (la Lune, par exemple) et font des recherches pour trouver la distance qui les en sépare. Ils font ensuite le suivi du nombre de kilomètres qu'ils parcourent en marchant dans le but de se rendre à leur « destination » finale. Pour plus d'information, visitez ssidebclub.com (en anglais seulement).



Québec

Le Trottibus de la Société canadienne du cancer, Montréal

Le Trottibus est un « autobus pédestre ». Des bénévoles de la Société canadienne du cancer (SCC) accompagnent des élèves du primaire pour qu'ils puissent se rendre de leur résidence à l'école à pied, de manière sécuritaire et encadrée. Dans le cadre des activités de prévention du cancer et de promotion de la santé de la SCC, le programme Trottibus encourage les jeunes à intégrer la marche dans leur style de vie. La SCC s'est donné le mandat de mobiliser les ressources pour le développement d'un réseau de Trottibus pédestres au Québec.

Le Trottibus en bref :

- › Un transport conçu pour les enfants du primaire
- › Des trajets sécuritaires avec des arrêts identifiés et des horaires planifiés
- › Les matins, tous les jours de la semaine
- › Des bénévoles accrédités par la SCC
- › 2 adultes bénévoles par trajet
- › Un minimum de 6 à 10 jeunes inscrits par trajet
- › Du plaisir pour tous

Pour plus d'information, visitez www.cancer.ca/Quebec/Prevention/Qc_Trottibus.aspx

Environnement Jeunesse

2 roues, 4 saisons est un programme qui encourage les jeunes à utiliser le vélo comme principal mode de déplacement pendant toute l'année. Environnement Jeunesse offre des ressources et de l'information sur la pratique du vélo pour chaque saison dont un guide interactif en ligne et des vidéos www.2roues4saisons.org. On offre également un programme d'entraînement supervisé dans différentes régions du Québec; on offre des cours de vélo adaptés aux quatre saisons aux cyclistes néophytes. <http://enjeu.qc.ca/Calendrier-des-entrainement.html>.

Pour les cyclistes maîtrisant la conduite à vélo en hiver, des randonnées de groupe sont organisées. <http://enjeu.qc.ca/-Action-citoyenne-a-velo,80-.html>

Pour plus d'information, visitez <http://enjeu.qc.ca/-Action-citoyenne-a-velo.html>.



Saskatchewan

Planification du transport scolaire en Saskatchewan

Saskatchewan *in motion* fait la promotion du transport actif comme étant une excellente façon d'accroître l'activité quotidienne chez les enfants lorsqu'ils se rendent à l'école à pied et en reviennent. Neuf écoles de la Saskatchewan ont participé à l'initiative pilote National School Travel Planning Sustainable Happiness. Les écoles étaient invitées à participer et à travailler avec les intervenants de la communauté et de l'école ainsi qu'avec les parents et les étudiants pour développer des plans et offrir des programmes et des événements afin de s'assurer que des possibilités d'aller à l'école à pied ou à vélo de façon sécuritaire existent pour les enfants.

Des exemples de programmes menés par les jeunes comprennent « Thank you campaign » – un programme de sensibilisation pour les conducteurs. Les étudiants reconnaissaient les conducteurs qui faisaient ce qu'ils devaient faire en respectant les procédures de sécurité en matière de circulation. Des affiches laminées ont été conçues par les étudiants de tous les niveaux et affichées sur les clôtures entourant l'école, remerciant les gens d'avoir choisi le transport actif; des cartes de remerciement ont été conçues et remises par les étudiants et les parents bénévoles aux conducteurs qui suivaient les procédures de sécurité. Dans une autre école, une équipe de professeurs et d'étudiants ont initié un programme de brigadiers scolaires pour s'assurer que tous les étudiants qui traversaient la rue à pied ou à vélo puissent le faire de façon sécuritaire.

Plusieurs événements et défis ont été organisés pour accroître la sensibilisation à l'égard de l'importance de se rendre à l'école à pied ou à vélo et pour aborder ces questions. Grâce au soutien de Communities Initiative Fund, Saskatchewan *in motion* et ses partenaires mettront cette initiative en place sur le plan provincial dès le printemps. Pour plus d'information, visitez www.saskatchewaninmotion.ca.

Yukon

L'Association des parcs et loisirs du Yukon

L'initiative **Cycle Smart for Yukon Kids** propose une formation sur la sécurité à vélo aux élèves des écoles primaires du Yukon. Elle offre une séance de 40 minutes à toutes les classes de 4^e et 5^e année de la région de Whitehorse sur la sécurité à vélo et sur les règles de la route, laquelle est suivie d'une séance à vélo sur le terrain de jeu où les enfants peuvent développer et pratiquer leurs aptitudes sécuritaires à vélo en visitant une série de stations axées sur différentes habiletés.

Une séance à vélo sur le terrain de jeu est offerte à tous les élèves des écoles primaires des communautés rurales du Yukon. Au printemps 2012, le programme a rejoint 777 enfants du territoire ou 25 % des élèves inscrits à l'école primaire au Yukon (3 000). Dans le Yukon rural, le programme a rejoint 219 élèves ou le tiers des 650 élèves inscrits à l'école primaire dans les communautés rurales.

L'Association des parcs et loisirs du Yukon est un organisme sans but lucratif qui travaille en partenariat avec des groupes, des agences et des individus du Yukon afin de promouvoir et soutenir des modes de vie sains et actifs. Le programme Cycle Smart for Yukon Kids est soutenu par le Yukon Development Fund, le Yukon Youth Investment Fund, la ville de Whitehorse, le gouvernement territorial du Yukon (bureau des Services de Transport du ministère de la Voirie et des Travaux publics) et Green Communities Canada. Pour plus d'information, visitez www.rpayschools.org (en anglais).

Programme de ski de fond parascolaire Winter Sport for Life, Whitehorse

Ce programme, rendu possible grâce à la Stride and Glide Ski School, est conçu pour les enfants et les jeunes d'âge scolaire faisant partie d'un groupe scolaire ou parascolaire. La base de ski du Whitehorse Nordic Centre (mont Mac) et l'Association des parcs et loisirs du Yukon (RPAY) ont collaboré afin d'offrir la chance aux enfants et aux jeunes d'apprendre à faire du ski de fond et d'être plus actifs physiquement au cours de l'hiver et après l'école. Cet hiver, une subvention spéciale pour participer à cinq cours d'initiation est offerte aux écoles et aux programmes parascolaires. Pour plus d'information, visitez www.rpayschools.org (en anglais).

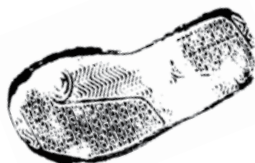
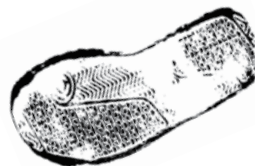
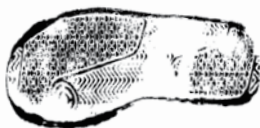
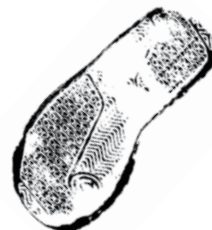


Programme national

Le programme **Planification du transport scolaire**, un modèle canadien créé par Green Communities Canada et ses partenaires nationaux, aborde le trajet des écoliers en se centrant sur une approche de collaboration au sein de la communauté. Pour plus d'information, visitez www.saferoutestoschool.ca/fr/planification-du-transport-scolaire.

Programme international

L'**initiative internationale Marchons vers l'école** est un événement annuel important du programme Écoliers actifs et en sécurité qui se tient chaque mois d'octobre partout dans le monde. Pour en savoir plus sur la manière dont la promotion de l'initiative est faite dans chaque province, visitez la page IWalk du Green Action Centre au greenactioncentre.ca/content/iwalk (en anglais seulement).



Acronymes

ACSV

Au Canada, le sport c'est pour la vie

APMV

Activité physique d'intensité modérée à vigoureuse

APT

Activité physique totale

ASPC

Agence de la santé publique du Canada

CAASP

Partenariat canadien pour une vie active après l'école

CANSIM

Système de gestion de l'information socioéconomique canadien

CCES

Consortium conjoint pancanadien pour les écoles en santé

CICP

Crédit d'impôt pour la condition physique des enfants

DAP

Directives d'activité physique

DLTA

Développement à long terme de l'athlète

ÉAPJC

Étude sur l'activité physique des jeunes au Canada

ECMS

Enquête canadienne sur les mesures de la santé

ÉP

Éducation physique

ETJ

Enquête sur le tabagisme chez les jeunes

GPS

Géolocalisation par satellite

HALO

Groupe de recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario

HLHS

Healthy Living Habits Study

ICRCP

Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie

INC.

Incomplet

L'enquête HBSC

L'Étude sur les comportements de la santé des jeunes d'âge scolaire

OPASS

Sondage sur les possibilités d'activité physique offertes en milieu scolaire

PCHLS

Stratégie pancanadienne en matière de modes de vie sains

PCS

Politique canadienne du sport

QEF

Québec en Forme

SAP

Surveillance de l'activité physique

SCDSEO

Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario

SCPE

Société canadienne de physiologie de l'exercice

SHAPES Î-P-É









Le Système d'intervention, de planification et d'évaluation de la santé dans les écoles – Île-du-Prince-Édouard







SIG

Système d'information géographique



Sommaire des indicateurs

				NOTES DU BULLETIN 2013				
				<20 %	20-39 %	40-59 %	60-79 %	80 %+
CATÉGORIE	NO	INDICATEUR	DÉFINITION DE L'INDICATEUR	F	D	C	B	A
COMPORTEMENTS QUI CONTRIBUENT À L'ENSEMBLE DES NIVEAUX D'ACTIVITÉ PHYSIQUE	1	Niveaux d'activité physique	% d'enfants et de jeunes qui satisfont aux Directives canadiennes en matière d'activité physique (âgés de 3 à 4 ans : au moins 180 minutes d'activité physique chaque jour, peu importe l'intensité; âgés de 5 à 17 ans : au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse chaque jour.)					
	2	Participation à des activités physiques et à des sports organisés	% d'enfants et de jeunes qui participent à des programmes d'activités physiques et/ou de sports organisés.					
	3	Jeu actif et loisirs	% d'enfants et de jeunes qui participent à des jeux actifs non structurés/non organisés plusieurs heures par jour.	Incomplet				
	4	Transport actif	% d'enfants et de jeunes qui utilisent le transport actif pour se rendre à des endroits et en revenir (p. ex., l'école, le parc, le centre d'achat, la maison d'un ami).					
	5	Éducation physique et participation aux activités physiques à l'école et en milieu de garde	% d'étudiants qui font un minimum de 150 minutes d'éducation physique (ÉP) par semaine. % d'étudiants qui sont physiquement actifs à l'école en dehors des cours d'ÉP (p. ex., des cours intramurales, des sports universitaires, des équipes/clubs, des récréations).					
	6	Comportement sédentaire	% d'enfants et de jeunes qui satisfont aux Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire. Remarque : les Directives recommandent actuellement une période de temps limite pour des activités liées à l'écran, mais non pour des activités non liées à l'écran.					
CONTEXTES ET SOURCES D'INFLUENCE	ÉCOLES ET MILIEUX DE GARDE	7	Politiques et programmes scolaires	% d'écoles ayant des politiques scolaires actives (p. ex., de l'ÉP quotidienne, des activités physiques quotidiennes, des récréations, une approche « tout le monde joue », des supports à vélo à l'école, des mesures de ralentissement de la circulation sur le terrain de l'école, du temps à l'extérieur).				
				% d'écoles où la majorité (≥ 80 %) des étudiants ont des cours d'ÉP donnés par un spécialiste.				
				% d'écoles où l'on offre à la majorité (≥ 80 %) des étudiants au moins 150 minutes d'ÉP par semaine.				
				% d'écoles qui offrent des possibilités d'activité physique (excluant l'ÉP) à la majorité (≥ 80 %) de leurs étudiants.				
				% de parents ayant des enfants ou des jeunes qui ont accès à des possibilités d'activité physique à l'école en plus des cours d'ÉP.				
	8	Infrastructures et équipements scolaires	% d'écoles dont les étudiants ont régulièrement accès à des installations et des équipements qui favorisent l'activité physique (p. ex., un gymnase, des terrains de jeux extérieurs, des terrains de sport, un espace polyvalent pour l'activité physique, des équipements en bon état).					
FAMILLE ET PAIRS	9	Activité physique de la famille	% de parents qui favorisent les occasions d'activité physique et de sport pour leurs enfants (p. ex., être bénévole, les entraîner, les conduire, payer leurs frais d'adhésion et l'équipement).					
			% de parents qui satisfont aux Directives canadiennes en matière d'activité physique pour les adultes.					
			% de parents qui sont physiquement actifs avec leurs enfants.					
10	Influence des pairs	% d'enfants et de jeunes dont les amis et les pairs les encouragent et les appuient à être physiquement actifs. % d'enfants et de jeunes qui encouragent et appuient leurs amis et leurs pairs à être physiquement actifs.	Incomplet					

				NOTES DU BULLETIN 2013				
				<20 %	20-39 %	40-59 %	60-79 %	80 %+
				F	D	C	B	A
CATÉGORIE	NO	INDICATEUR	DÉFINITION DE L'INDICATEUR					
CONTEXTES ET SOURCES D'INFLUENCE	11	Politiques et programmes communautaires	% d'enfants ou de parents qui perçoivent que leur communauté/municipalité fait un bon travail de promotion de l'activité physique (p. ex., la variété, l'emplacement, le coût, la qualité).					
			% de communautés/municipalités qui déclarent s'être dotées de politiques de promotion de l'activité physique.					
			% de communautés/municipalités qui déclarent avoir des infrastructures (p. ex., des trottoirs, des sentiers, des chemins, des pistes cyclables) visant spécifiquement à promouvoir l'activité physique.					
	12	Disponibilité des installations, des programmes, des parcs et des terrains de jeu	% d'enfants ou de parents pour qui des installations, des programmes, des parcs et des terrains de jeu sont disponibles dans leur communauté.					
13	Sécurité du quartier	% d'enfants ou de parents qui demeurent dans un quartier sécuritaire où ils peuvent être physiquement actifs.						
		% d'enfants ou de parents disposant, dans leur communauté, d'installations, de parcs et de terrains de jeu dont l'utilisation est sécuritaire.						
14	Nature et plein air	% d'enfants et de jeunes qui déclarent être dehors plusieurs heures par jour.	Incomplet					
STRATÉGIES ET INVESTISSEMENTS	15	Stratégies et investissements du gouvernement fédéral	La preuve de leadership et d'engagement à offrir des occasions d'activité physique pour tous les enfants et les jeunes.					
			Les fonds et les ressources alloués pour la mise en œuvre de stratégies et d'initiatives pour la promotion de l'activité physique pour tous les enfants et les jeunes.					
			Le progrès démontré à l'égard des étapes clés de l'élaboration d'une politique publique (p. ex., le mandat de la politique, l'élaboration de la politique, l'adoption de la politique, la mise en œuvre de la politique, l'évaluation de la politique et les décisions à propos de l'avenir).					
	16	Stratégies et investissements des gouvernements provinciaux/territoriaux	La preuve de leadership et d'engagement à offrir des occasions d'activité physique pour tous les enfants et les jeunes.					
			Les fonds et les ressources alloués pour la mise en œuvre de stratégies et d'initiatives pour la promotion de l'activité physique pour tous les enfants et les jeunes.					
			Le progrès démontré à l'égard des étapes clés de l'élaboration d'une politique publique (p. ex., le mandat de la politique, l'élaboration de la politique, l'adoption de la politique, la mise en œuvre de la politique, l'évaluation de la politique et les décisions à propos de l'avenir).					
	17	Stratégies et investissements non gouvernementaux	La preuve de leadership et d'engagement à offrir des occasions d'activité physique pour tous les enfants et les jeunes.					
			Les fonds et les ressources alloués pour la mise en œuvre de stratégies et d'initiatives pour la promotion de l'activité physique pour tous les enfants et les jeunes.					
			Le progrès démontré à l'égard des étapes clés de l'élaboration d'une politique publique (p. ex., le mandat de la politique, l'élaboration de la politique, l'adoption de la politique, la mise en œuvre de la politique, l'évaluation de la politique et les décisions à propos de l'avenir).					

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 du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario pour faciliter l'analyse de l'information. Les notes assignées sont déterminées selon l'examen des données ainsi que de la documentation actuelles pour chaque indicateur mis en parallèle avec le point de référence ou 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 données nationales priment sur les données infranationales ou régionales et les données mesurées de façon objective priment sur les données mesurées subjectivement. Les disparités peuvent reposer sur les limitations, 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 pas tous les enfants et les jeunes qui pourraient profiter le plus des occasions d'activité physique.

Certains indicateurs sont autonomes, alors que d'autres sont constitués de plusieurs « composantes ». Lors de la réunion pour l'attribution des notes, chaque composante d'un indicateur est évaluée. Au cours de l'évolution du Bulletin, on a tenté d'aller vers des indicateurs suffisamment larges pour tenir compte des différentes composantes lors de leur évaluation; les indicateurs peuvent ainsi devenir plus cohérents au fil des ans.

Voici les principales sources de données utilisées dans le Bulletin 2013 :

Enquête canadienne sur les mesures de la santé (ECMS; 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.

Enquête sur le tabagisme chez les jeunes (ETJ; www.yss.uwaterloo.ca/fr/?section=1001&page=248)

L'ETJ est une enquête transversale, biannuelle, répétée, menée auprès de + de 50 000 étudiants de la 6^e à la 12^e année de toutes les provinces, à l'exception du Nouveau-Brunswick. Financée par Santé Canada, l'ETJ a été développée pour étudier les facteurs qui augmentent ou diminuent la probabilité du tabagisme chez les jeunes. Le Centre pour l'avancement de la santé des populations Propel à l'Université de Waterloo coordonne la mise en œuvre de l'ETJ sur le plan national, et les partenaires provinciaux le font dans chaque province. L'ETJ a été initialement administrée en 1994 et représente l'enquête la plus importante et la plus détaillée sur le tabagisme chez les jeunes depuis 1979. Elle a été répétée en 2002, 2004-05, 2006-07, 2008-09 et, plus récemment, en 2010-11.

Étude sur l'activité physique des jeunes au Canada (ÉAPJC; www.cftri.ca/fr)

L'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie mène une vaste enquête nationale annuelle portant sur les niveaux d'activité physique chez les enfants et les adolescents. L'ÉAPJC 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 sélectionnés 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'ÉAPJC 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 Comité Sport, activité physique et loisirs (SPARC).

Étude sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (L'enquête HBSC; 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 reflétant la distribution des Canadiens de la 6^e à la 10^e année (âgés de 11 à 15 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 (à l'exception du Nouveau-Brunswick et de l'Île-du-Prince-Édouard), 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 comprenait 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 pour l'administrateur distribué à chaque directeur d'école portant sur la démographie scolaire, les politiques, l'infrastructure et le voisinage de l'école (rempli par 411 des 436 écoles participantes); et 3) le système d'information géographique (SIG) mesure les fonctionnalités intégrées et sociales dans le voisinage de l'école.

Healthy Living Habits Study (HLHS) (Étude sur les saines habitudes de vie)

Les résultats reposent sur l'Étude sur les saines habitudes de vie chez les enfants d'âge préscolaire, une enquête menée auprès des enfants de ≤ 5 ans des régions de Kingston, Frontenac, Lennox et Addington en Ontario. Les données ont été recueillies entre mai et septembre 2011. Les parents ayant des enfants de ≤ 5 ans ont été recrutés à partir de deux sources : dans les services de garde autorisés (ex. : garderies, écoles maternelles, écoles Montessori) et dans les programmes de santé publique axés sur les enfants d'âge préscolaire et/ou leurs parents. Les parents admissibles de ces deux types de provenance ont reçu un bref questionnaire qui devrait être rempli par le parent qui connaît le mieux l'enfant. Les directeurs des milieux de garde autorisés qui participaient étaient aussi invités à remplir un bref questionnaire. Pour remplir chacun des questionnaires – celui du parent et celui du directeur – environ 20 minutes étaient nécessaires.

Le Système d'intervention, de planification et d'évaluation de la santé dans les écoles – Île-du-Prince-Édouard (SHAPES-ÎPE; www.upei.ca/cshr/SHAPES)

Le projet SHAPES – ÎPE est un sondage en milieu scolaire sur le tabagisme, l'activité physique, la saine alimentation et la bonne santé mentale auprès de + de 6 500 étudiants de la 6^e à la 12^e année. Dans les écoles participantes, tous les étudiants qui ont obtenu l'accord de leurs parents ont été invités à remplir un questionnaire. Le personnel de l'école est invité à remplir le Planificateur des écoles en santé. Les écoles reçoivent deux profils détaillés et faciles à lire : le premier détaillant les résultats de l'école en ce qui a trait au tabagisme et le second, à l'activité physique, à l'alimentation saine et à la santé mentale positive. Le financement pour SHAPES-ÎPE est assuré par le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance de l'Île-du-Prince-Édouard.

Québec en Forme (QEF; www.quebecenforme.org)

Il s'agit d'une enquête biannuelle transversale répétée auprès de > de 14 000 étudiants québécois de la 5^e à la 11^e année (5^e et 6^e année et Sec. I à V). L'enquête est menée auprès d'un échantillon représentatif, pondéré, qui s'autoévalue. Prendre note que les données de QEF représentent un groupe d'âge légèrement plus jeune, puisque l'enquête s'adresse aux étudiants de la 5^e année à la dernière année de l'école secondaire (11^e année). Le QEF 2010/2011 est un projet de collaboration entre les chercheurs de Québec en Forme et le Centre pour l'avancement de la santé des populations Propel à l'Université de Waterloo. Le projet de Québec en Forme est conçu pour identifier les comportements à l'égard de la santé des jeunes québécois dans les domaines de l'activité physique et des habitudes alimentaires. Le lien entre les comportements de santé et la consommation de drogues a aussi retenu l'attention, et une exploration du potentiel des effets médiateurs et modérateurs des liens avec l'école, les résultats scolaires, l'estime de soi et le sexe de la personne. Les résultats de cette étude aideront les écoles, les communautés et les agences gouvernementales à travers le Québec dans le

développement et l'évaluation des politiques et des programmes visant la promotion des modes de vie sains chez les jeunes de la province. Il est prévu qu'environ 17 000 étudiants dans plus de 130 écoles participeront à ce projet.

Sondage sur les possibilités d'activité physique offertes en milieu scolaire (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 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 sur les saines habitudes de vie et l'obésité de l'institut de recherche du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario.

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^e, 7^e et 11^e 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.

Surveillance sur l'activité physique

(SAP; 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 vie au Canada. Il suit donc les indicateurs de résultats mesurant les efforts pour accroître l'activité physique chez les Canadiens. À ce jour, 17 vagues de SAP ont été complétées avec un contenu thématique selon un cycle de périodes planifiées.

Remerciements

Les personnes suivantes ont soutenu et/ou ont contribué au développement du Bulletin 2013 :

Christa Costas-Bradstreet (ParticipACTION)
Didier Garriguet (Statistique Canada)
Brenda Hoover (Oakbank, Manitoba)
Jacky Kennedy (Green Communities Canada)
Mathieu Saint-Pierre Larose (Santé Canada)

Les partenaires du réseau

Les partenaires du réseau ont offert leur appui et ont collaboré à faire circuler l'édition 2013 du Bulletin dans chaque province et territoire au Canada :

Alberta Centre for Active Living
Association des parcs et loisirs de la Colombie-Britannique
Association des parcs et loisirs du Yukon
Clubs Garçons et Filles du Canada
Coalition pour une saine alimentation et l'activité physique au Nouveau-Brunswick
Éducation physique et santé Canada
Green Communities Canada
Manitoba in motion
Ministère de la Santé de la Colombie-Britannique
Northwest Territories Sport and Recreation Council
Nunavut Department of Culture, Language, Elders and Youth, Sport and Recreation
Ophea-Ontario
Recreation Newfoundland and Labrador
Recreation Nova Scotia
Recreation PEI
Réseau Accès Participation (Québec)
Santé des Premières nations et des Inuits – Santé Canada
Saskatchewan in motion
Société canadienne de physiologie de l'exercice
YMCA Canada

Références

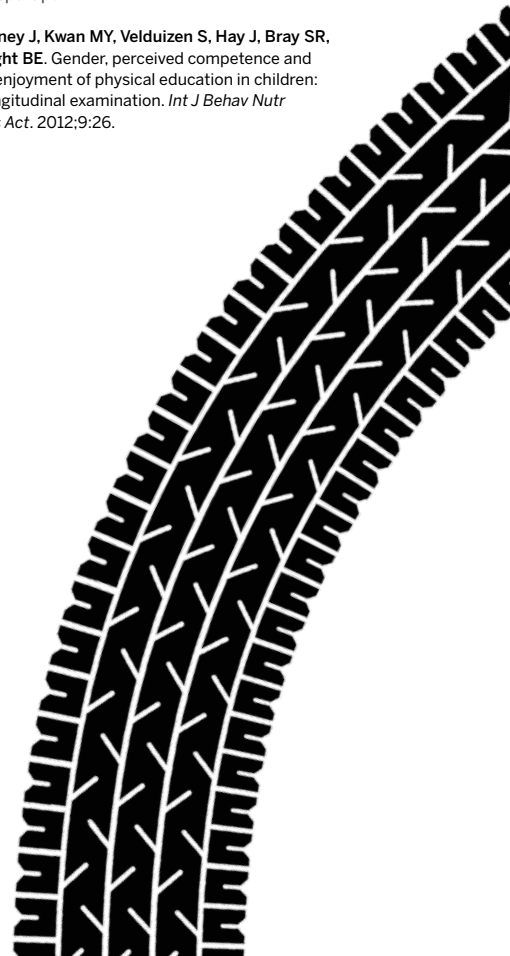
1. Roberts KC, Shields M, de Groh M, Aziz A, Gilbert JA. Overweight and obesity in children and adolescents: results from the 2009 to 2011 Canadian Health Measures Survey. *Health Rep.* 2012;23(3):37-41.
2. Thivel D, Isacco L, Lazaar N, Aucouturier J, Ratel S, Doré E, Meyer M, Duché P. Effect of a 6-month school-based physical activity program on body composition and physical fitness in lean and obese schoolchildren. *Eur J Pediatr.* 2011;170(11):1435-1443.
3. Loprinzi PD, Cardinal BJ, Loprinzi KL, Lee H. Benefits and environmental determinants of physical activity in children and adolescents. *Obes Facts.* 2012;5(4):597-610.
4. Lopes VP, Rodrigues LP, Maia JA, Malina RM. Motor coordination as predictor of physical activity in childhood. *Scand J Med Sci Sports.* 2011;21(5):663-669.
5. Morrison KM, Bugge A, El-Naaman B, Eisenmann JC, Froberg K, Pfeiffer KA, Andersen LB. Inter-relationships among physical activity, body fat, and motor performance in 6- to 8-year-old Danish children. *Pediatr Exerc Sci.* 2012;24(2):199-209.
6. Baptista F, Barrigas C, Vieira F, Santa-Clara H, Homens PM, Fragoso I, Teixeira PJ, Sardinha LB. The role of lean body mass and physical activity in bone health in children. *J Bone Miner Metab.* 2012;30(1):100-108.
7. Biddle SJ, Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *Br J Sports Med.* 2011;45(11):886-895.
8. Spengler S, Woll A. The more physically active, the healthier? The relationship between physical activity and health-related quality of life in adolescents: the MoMo-Study. *J Phys Act Health.* 2012. [Epub ahead of print]
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. New Canadian physical activity guidelines. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2011;36(1):36-46;47-58.
10. Tremblay MS, Leblanc AG, Janssen I, Kho ME, Hicks A, Murumets K, Colley RC, Duggan M. Canadian sedentary behaviour guidelines for children and youth. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2011;36(1):59-64;65-71.
11. The Canadian Society for Exercise Physiology. Get the guidelines. Ottawa: The Canadian Society for Exercise Physiology. www.csep.ca/english/view.asp?x=804.
12. Tremblay MS, Leblanc AG, Carson V, Choquette L, Connor Gorber S, Dillman C, Duggan M, Gordon MJ, Hicks A, Janssen I, Kho ME, Latimer-Cheung AE, Leblanc C, Murumets K, Okely AD, Reilly JJ, Spence JC, Stearns JA, Timmons BW; Canadian Society for Exercise Physiology. Canadian physical activity guidelines for the early years (aged 0-4 years). *Appl Physiol Nutr Metab.* 2012;37(2):345-369.
13. Tremblay MS, Leblanc AG, Carson V, Choquette L, Connor Gorber S, Dillman C, Duggan M, Gordon MJ, Hicks A, Janssen I, Kho ME, Latimer-Cheung AE, Leblanc C, Murumets K, Okely AD, Reilly JJ, Stearns JA, Timmons BW, Spence JC; Canadian Society for Exercise Physiology. Canadian sedentary behaviour guidelines for the early years (aged 0-4 years). *Appl Physiol Nutr Metab.* 2012;37(2):370-391.
14. Faulkner GEJ, Buliung RN, Flora PK, Fusco C. Active school transport, physical activity levels and body weight of children and youth: a systematic review. *Prev Med.* 2009;49:3-8.
15. Larouche R, Saunders T, Faulkner GEJ, Colley RC, Tremblay MS. Associations between active school transport and physical activity, body composition and cardiovascular fitness: a systematic review of 68 studies. *J Phys Act Health.* 2012. [Epub ahead of print]
16. Lee MC, Orenstein MR, Richardson MC. Systematic review of active commuting to school and children's physical activity and weight. *J Phys Act Health.* 2008;5(6):930-949.
17. Morency C, Demers M. Active transportation as a way to increase physical activity among children. *Child Care Hlth Dev.* 2010;36(3):421-427.
18. The York Centre for Applied Sustainability. Ontario walkability study. Trip to school: children's experiences and aspirations. Toronto, ON: The York Centre for Applied Sustainability; 2001. www.saferoutes-toschool.ca/oldsite/downloads/guide/Walkability_Study_Report.pdf.
19. Andersen LB, Wedderkopp N, Kristensen P, Moller NC, Froberg K, Cooper AR. Cycling to school and cardiovascular risk factors: a longitudinal study. *J Phys Act Health.* 2011;8:1025-1033.
20. Cooper AR, Wedderkopp N, Jago R, et al. Longitudinal associations of cycling to school with adolescent fitness. *Prev Med.* 2008;47(3):324-328.
21. Voss C, Sandercock G. Aerobic fitness and mode of travel to school in English schoolchildren. *Med Sci Sports Exerc.* 2010;42(2):281-287.
22. Rissotto A, Tonucci F. Freedom of movement and environmental knowledge in elementary school children. *J Environ Psychol.* 2002;22:65-77.
23. Martínez-Gómez D, Ruiz JR, Gómez-Martínez S, Chillón P, Rey-López JP, Díaz LE, Castillo R, Veiga OL, Marcos A; AVENA Study Group. Active commuting to school and cognitive performance in adolescents. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2011;165(4):300-305.
24. Lambiase MJ, Barry HM, Roemmich JN. Effect of a simulated active commute to school on cardiovascular stress reactivity. *Med Sci Sports Exerc.* 2010;42(8):1609-1616.
25. Larouche R. The environmental and population health benefits of active transport: a review. In: Liu G (ed). *Greenhouse Gases – Emissions, Measurement and Management*. Rijeka, Croatia: InTech; 2012. pp. 313-340. tinyurl.com/bfbawvt.
26. Friedman MS, Powell KE, Hutwagner L, Graham LM, Teague WG. Impact of changes in transportation and commuting behaviors during the 1996 Summer Olympic Games in Atlanta on air quality and childhood asthma. *JAMA.* 2001;285(7):897-905.
27. Stone MR, Mammen G, Faulkner G. Canadian School Travel Planning Intervention Results (National Report). (2010-12). Submitted to the Canadian Partnership Against Cancer, under the Coalitions Linking Action and Science for Prevention (CLASP) initiative, and Green Communities Canada. April 1, 2012.
28. Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute. 2010 Physical Activity Monitor. Bulletin 12: Transportation among children and youth. Ottawa: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute; 2012. www.cflri.ca/node/961.
29. Statistics Canada. General Social Survey – Custom Tabulation. 2012. Ottawa: Statistics Canada.
30. Pabayo R, Gauvin L, Barnett TA. Longitudinal changes in active transportation to school in Canadian youth aged 6 through 16 years. *Pediatrics.* 2011;128(2):e404-413.
31. Mitra R, Buliung R, Faulkner G. Spatial clustering and the temporal mobility of walking school trips in the Greater Toronto Area. *Health Place.* 2010;16:646-650.
32. Mammen G, Faulkner G, Buliung R, Lay J. Understanding the drive to escort: a cross-sectional analysis examining parental attitudes towards children's school travel and independent mobility. *BMC Public Health.* 2012;12(1):862.
33. Roberts I. Safely to school? *Lancet.* 1996;347:1642.
34. Fyhri A, Hjorthol R, Mackett RL, Fotel TN, Kyttä M. Children's active travel and independent mobility in four countries: development, social contributing trends and measures. *Transp Pol.* 2011;18:703-710.
35. Wong BYM, Faulkner G, Buliung R. GIS measured environmental correlates of active school transport: a systematic review of 14 studies. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2011;8:39.
36. Faulkner GEJ, Richichi V, Buliung RN, Fusco C, Moola F. What's "quickest and easiest?" Parental decision making about school trip mode. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2010;7:62.
37. Lewis P for the Groupe de recherche Ville et mobilité. Le transport actif et le système scolaire à Montréal et à Trois-Rivières : Analyse du système d'acteurs concernés par le transport actif des élèves des écoles primaires au Québec. 2008. mapageweb.umontreal.ca/lewisip/GVM%20Transport%20actif%20et%20syst%C3%A8me%20scolaire.pdf
38. DiMaggio C, Li G. Effectiveness of a Safe Routes to School program in preventing school-aged pedestrian injury. *Pediatrics.* 2013;131:290-296.
39. Mendoza JA, Watson K, Baranowski T, Nicklas TA, Uscanga DK, Hanfling MJ. The walking school bus and children's physical activity: a pilot cluster randomized controlled trial. *Pediatrics.* 2011;138(3):e537-e544.

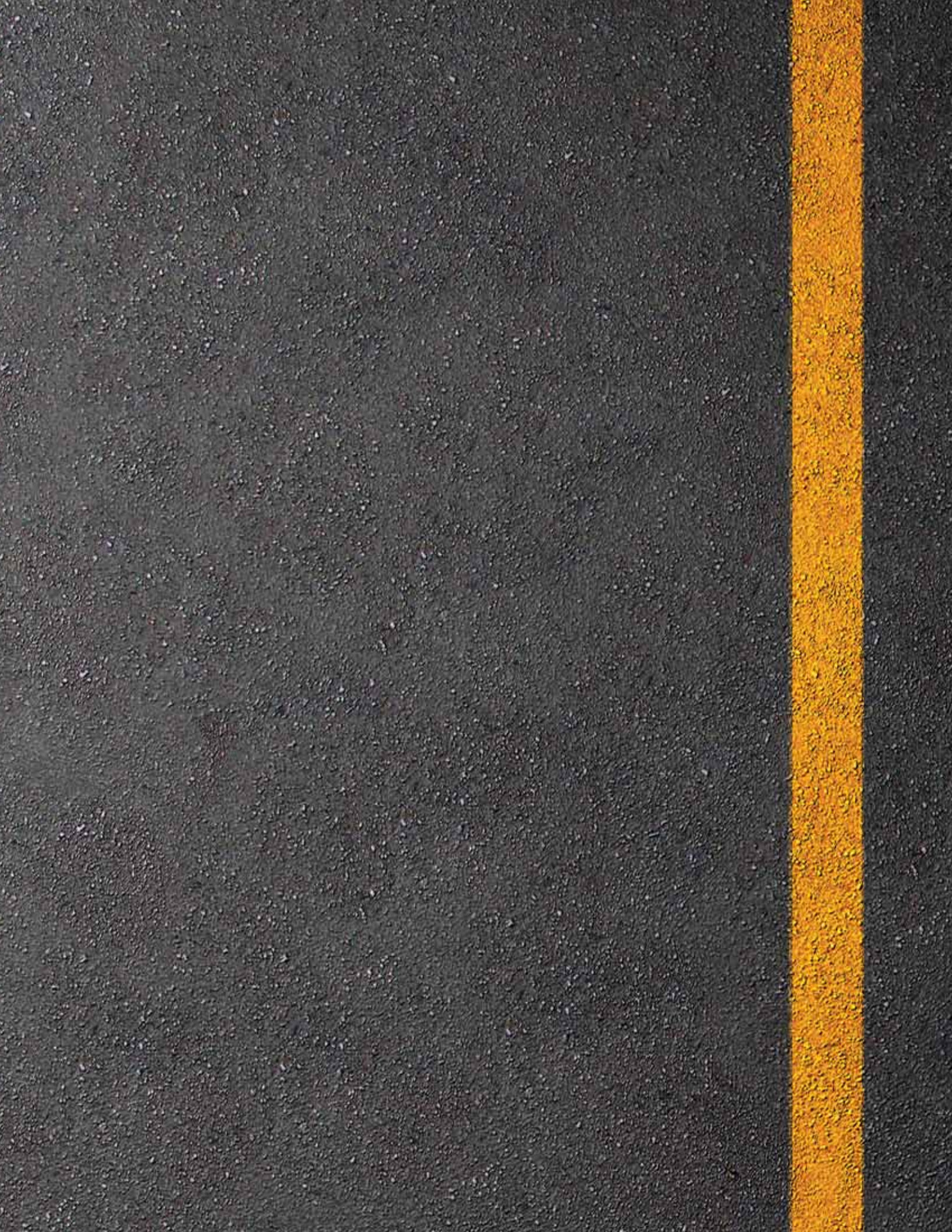


40. Colley RC, Garriguet D, Janssen I, Craig CL, Clarke J, Tremblay MS. Physical activity of Canadian children and youth: accelerometer results from the 2007 to 2009 Canadian Health Measures Survey. *Health Rep.* 2011;22(1):15-23.
41. Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell W, Ekelund U; Lancet Physical Activity Series Working Group. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet.* 2012;380(9838):247-257.
42. Findlay L, Janz T. Health of First Nations children living off reserve and Métis children younger than age 6. *Health Rep.* 2012;23(1):31-39.
43. Young TK, Katzmarzyk PT. Physical activity of Aboriginal people in Canada. *Can J Public Health.* 2007;98 (Suppl 2):S148-S160.
44. Lemstra M, Rogers M, Thompson A, Moraros J. Prevalence and correlates of physical activity within on-reserve First Nations youth. *J Phys Act Health.* 2012. [Epub ahead of print]
45. Active Healthy Kids Canada. 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; 2010. tinyurl.com/ahkc2010rc.
46. Active Healthy Kids Canada. 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; 2011. tinyurl.com/ahkc2011rc.
47. Active Healthy Kids Canada. Is Active Play Extinct? The Active Healthy Kids Canada 2012 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. Toronto: Active Healthy Kids Canada; 2012. tinyurl.com/ahkc2012rc.
48. Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute. 2011 Kids CANPLAY. Bulletin 2: Physical activity levels of Canadian children and youth. Ottawa: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute; 2012. tinyurl.com/2011canplay-bulletin2.
49. Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute. 2011 Kids CANPLAY. Bulletin 4: Participation in organized physical activity and sport. Ottawa: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute; 2012. www.cflri.ca/node/1013.
50. Lemstra M, Nielsen G, Rogers M, Thompson A, Moraros J. Physical activity in youth: prevalence, risk indicators, and solutions. *Can Fam Physician.* 2012;58(1):e54-61.
51. Guagliano JM, Rosenkranz RR, Kolt GS. Girls' physical activity levels during organized sports in Australia. *Med Sci Sports Exerc.* 2012. [Epub ahead of print]
52. O'Neill JR, Pate RR, Beets MW. Physical activity levels of adolescent girls during dance classes. *J Phys Act Health.* 2012;9(3):382-388.
53. Dunton G, McConnell R, Jerrett M, Wolch J, Lam C, Gilliland F, Berhane K. Organized physical activity in young school children and subsequent 4-year change in body mass index. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2012;166(8):713-718.
54. Aires L, Silva G, Martins C, Santos MP, Ribeiro JC, Mota J. Influence of activity patterns in fitness during youth. *Int J Sports Med.* 2012;33(4):325-329.
55. Machado-Rodrigues AM, Coelho E Silva MJ, Mota J, Santos RM, Cumming SP, Malina RM. Physical activity and energy expenditure in adolescent male sport participants and nonparticipants aged 13 to 16 years. *J Phys Act Health.* 2012;9(5):626-633.
56. Gunter KB, Rice KR, Ward DS, Trost SG. Factors associated with physical activity in children attending family childcare homes. *Prev Med.* 2012;54(2):131-133.
57. Tandon PS, Garrison MM, Christakis DA. Physical activity and beverages in home- and center-based childcare programs. *J Nutr Educ Behav.* 2012;44(4):355-359.
58. Tandon PS, Zhou C, Christakis DA. The frequency of outdoor play for preschool age children cared for at home-based childcare settings. *Acad Pediatr.* 2012;pii:S1876-2859(12)00180-185.
59. Moola FJ, Faulkner GE, Schneiderman JE. "No time to play": perceptions toward physical activity in youth with cystic fibrosis. *Adapt Phys Activ Q.* 2012;29(1):44-62.
60. Shikako-Thomas K, Dahan-Oliel N, Shevell M, Law M, Birnbaum R, Rosenbaum P, Poulin C, Majnemer A. Play and be happy? Leisure participation and quality of life in school-aged children with cerebral palsy. *Int J Pediatr.* 2012;2012:387280.
61. Cairney J, Kwan MY, Hay JA, Faught BE. Developmental Coordination Disorder, gender, and body weight: examining the impact of participation in active play. *Res Dev Disabil.* 2012;33(5):1566-1573.
62. McMahon T. Parents cry foul after elementary school bans balls over playground safety. *National Post.* 2011. tinyurl.com/7k8zwhq.
63. Gee M. Councillor on thin ice over proposed road hockey rules. *The Globe and Mail.* 2012. tinyurl.com/afz6mvd.
64. Habib R. Fun over for schoolchildren at Drummond Public School as handstands, cartwheels and somersaults are banned. *Herald Sun.* 2012. tinyurl.com/axlcb3q.
65. Canadian Society for Exercise Physiology. Canadian Physical Activity Guidelines and Canadian Sedentary Behaviour Guidelines. Ottawa: Canadian Society for Exercise Physiology. www.csep.ca/guidelines.
66. Buliung R, Faulkner G, Beesley T, Kennedy J. School travel planning: mobilizing school and community resources to encourage active school transportation. *J Sch Health.* 2011;81(11):704-712.
67. O'Loghlen SO, Pickett W, Janssen I. Active transportation environments surrounding Canadian schools. *Can J Public Health.* 2011;102(5):364-368.
68. Green Communities Canada. Active and Safe Routes to School: School Travel Planning toolkit. www.saferoutestoschool.ca/school-travel-planning.
69. Smith L, Sahlqvist S, Ogilvie D, Jones A, Griffin SJ, van Sluijs E. Is active travel to non-school destinations associated with physical activity in primary school children? *Prev Med.* 2012;54(3-4):224-228.
70. Gropp KM, Pickett W, Janssen I. Multi-level examination of correlates of active transportation to school among youth living within 1 mile of their school. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2012;9:124.
71. Gropp K, Janssen I, Pickett W. Active transportation to school in Canadian youth: should injury be a concern? *Inj Prev.* 2013;19(1):64-67.
72. Panter JR, Jones AP, van Sluijs EM. Environmental determinants of active travel in youth: a review and framework for future research. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2008;5:34.
73. de Hartog JJ, Boogaard H, Nijland H, Hoek G. Do the health benefits of cycling outweigh the risks? *Environ Health Perspect.* 2010;118(8):1109-1116.
74. Praznocy C. Les bénéfices et les risques de la pratique du vélo: Évaluation en Île-de-France. Observatoire Régional de Santé d'Île-de-France. 2012.
75. Rojas-Rueda D, de Nazelle A, Tainio M, Nieuwenhuijsen MJ. The health risks and benefits of cycling in urban environments compared with car use: health impact assessment study. *BMJ.* 2011;343:d451.
76. Jacobsen PL. Safety in numbers: more walkers and bicyclists, safer walking and bicycling. *Inj Prev.* 2003;9:205-209.
77. Grundy C, Steinbach R, Edwards P, Green J, Armstrong B, Wilkinson P. Effect of 20mph traffic speed zones on road injuries in London, 1986-2006: controlled interrupted time series analysis. *BMJ.* 2009;3369:b4469.
78. Chriqui JF, Taber DR, Slater SJ, Turner L, Lowrey KM, Chaloupka FJ. The impact of state safe routes to school-related laws on active travel to school policies and practices in U.S. elementary schools. *Health Place.* 2012;18(1):8-15.
79. Turner L, Chriqui J, Chaloupka F. Walking school bus programs in U.S. public elementary schools. *J Phys Act Health.* 2012. [Epub ahead of print]
80. European Cyclists' Federation. Charter of Vancouver – children have the right to cycle. 2012. www.ecf.com/manifesto/children-have-the-right-to-cycle.
81. Fusco C, Moola F, Faulkner G, Buliung R, Richichi V. Toward an understanding of children's perceptions of their transport geographies: (non)active school travel and visual representations of the built environment. *J Transport Geog.* 2012;20:62-70.
82. Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute. 2010 Physical Activity Monitor. Bulletin 15: Opportunities at school to be active. Ottawa: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute. 2012. www.cflri.ca/node/1001.

83. Paglia-Boak A, Adlaf EM, Hamilton HA, Beitchman JH, Wolfe D, Mann RE. The mental health and well-being of Ontario students, 1991-2011: detailed OSDUHS findings (CAMH Research Documents Series No. 34). Toronto: Centre for Addiction and Mental Health; 2012. tinyurl.com/b5ez2yx.
84. Erwin H, Abel M, Beighle A, Noland MP, Worley B, Riggs R. The contribution of recess to children's school-day physical activity. *J Phys Act Health*. 2012;9(3):442-448.
85. Alderman BL, Benham-Deal T, Beighle A, Erwin HE, Olson RL. Physical education's contribution to daily physical activity among middle school youth. *Pediatr Exerc Sci*. 2012;24(4):634-648.
86. Hobin EP, Leatherdale ST, Manske S, Dubin JA, Elliott S, Veugelers P. 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*. 2012;12:74.
87. Hobin EP, Leatherdale ST, Manske SR, Robertson-Wilson J. A multilevel examination of school and student characteristics associated with moderate and high levels of physical activity among elementary school students (Ontario, Canada). *Can J Public Health*. 2010;101(6):495-499.
88. Hobin EP, Leatherdale ST, Manske SR, Burkhalter R, Woodruff SJ. A multilevel examination of school and student characteristics associated with physical education class enrollment among high school students. *J Sch Health*. 2010;80(9):445-452.
89. Bushnik T. Child care in Canada. Children and Youth Research Paper Series, Catalogue no. 89-599-MIE—No. 003. Ottawa: Statistics Canada; 2010.
90. Silver, C. Being there: the time dual-earner couples spend with their children. Canada Social Trends, Catalogue No. 11-008. Ottawa: Statistics Canada; 2000.
91. Geoffroy MC, Power C, Touchette E, Dubois L, Boivin M, Séguin JR, Tremblay RE, Côté SM. Childcare and overweight or obesity over 10 years of follow-up. *J Pediatr*. 2012;pii:S0022-3476(12)01075-X.
92. Malina RM. Tracking of physical activity and physical fitness across the lifespan. *Res Q Exerc Sport*. 1996;67:S48-S57.
93. Lanigan J, Barber S, Singhal A. Prevention of obesity in preschool children. *Proc Nutr Soc*. 2010;69:204-210.
94. Chahal H, Fung C, Kuhle S, Veugelers PJ. Availability and night-time use of electronic entertainment and communication devices are associated with short sleep duration and obesity among Canadian children. *Pediatr Obes*. 2013;8(1):42-51.
95. Boulos R, Vikre EK, Oppenheimer S, Chang H, Kanarek RB. ObesiTV: how television is influencing the obesity epidemic. *Physiol Behav*. 2012;107(1):146-153.
96. Mitchell JA, Pate RR, Blair SN. Screen-based sedentary behavior and cardiorespiratory fitness from age 11 to 13. *Med Sci Sports Exerc*. 2012;44(7):1302-1309.
97. Arbour-Nicitopoulos KP, Faulkner GE, Irving HM. Multiple health-risk behaviour and psychological distress in adolescence. *J Can Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2012;21(3):171-178.
98. Hands BP, Chivers PT, Parker HE, Beilin L, Kendall G, Larkin D. The associations between physical activity, screen time and weight from 6 to 14 years: the Raine study. *J Sci Med Sport*. 2011;14:397-403.
99. Sedentary Behaviour Research Network. Letter to the editor: standardized use of the terms "sedentary" and "sedentary behaviours." *Appl Physiol Nutr Metab*. 2012;37:540-542.
100. Carson V, Tremblay M, Spence JC, Timmons B, Janssen I. The Canadian Sedentary Behaviour Guidelines for the Early Years (zero to four years of age) and screen time among children from Kingston, Ontario. *Paediatr Child Health*. 2013;18(1):25-28.
101. Katzmarzyk PT, Lee IM. Sedentary behaviour and life expectancy in the USA: a cause-deleted life table analysis. *BMJ Open*. 2012;2(4):pii:e000828.
102. Carson V, Janssen I. Volume, patterns, and types of sedentary behavior and cardio-metabolic health in children and adolescents: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2011;11:274.
103. Kwon S, Burns TL, Levy SM, Janz KF. Breaks in sedentary time during childhood and adolescence: Iowa bone development study. *Med Sci Sports Exerc*. 2012;44(6):1075-1080.
104. Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute. 2011 Capacity Study, Bulletin 12: Policies related to physical activity. Ottawa: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute; 2012. www.cflri.ca/node/1054.
105. Manitoba Education. Graduation requirements. Winnipeg: Manitoba Education. www.edu.gov.mb.ca/k12/policy/grad_require.html.
106. Lanier WA, Wagstaff RS, DeMill JH, Friedrichs MD, Metos J. Teacher awareness and implementation of food and physical activity policies in Utah elementary schools, 2010. *Prev Chronic Dis*. 2010;9:E18.
107. Vander Ploeg KA, Wu B, McGavock J, Veugelers PJ. Physical activity among Canadian children on school days and non-school days. *J Phys Act Health*. 2012;9(8):1138-1145.
108. Colley RC, Janssen I, Tremblay MS. Daily step target to measure adherence to physical activity guidelines in children. *Med Sci Sports Exerc*. 2012;44(5):977-982.
109. Rhodes RE, Berry T, Craig CL, Faulkner G, Latimer-Cheung A, Spence JC, Tremblay MS. Understanding parental support of child physical activity behavior. *Am J Health Behav*. 2013;37(4):469-477.
110. Lemstra M, Nielsen G, Rogers M, Thompson A, Moraros J. Physical activity in youth: prevalence, risk indicators, and solutions. *Can Fam Physician*. 2012;58(1):e54-61.
111. Voss C, Sandercock G RH. Associations between perceived parental physical activity and aerobic fitness in schoolchildren. *J Phys Act Health*. 2012. [Epub ahead of print]
112. Hodges EA, Smith C, Tidwell S, Berry D. Promoting physical activity in preschoolers to prevent obesity: a review of the literature. *J Pediatr Nurs*. 2012. [Epub ahead of print]
113. Adamo KB, Langlois KA, Brett KE, Colley RC. Young children and parental physical activity levels: findings from the Canadian Health Measures Survey. *Am J Prev Med*. 2012;43(2):168-175.
114. Holm K, Wyatt H, Murphy J, Hill J, Odgen L. Parental influence on child change in physical activity during a family-based intervention for child weight gain prevention. *J Phys Act Health*. 2012;9(5):661-669.
115. Craig CL, Cameron C, Tudor-Locke C. Relationship between parent and child pedometer-determined physical activity: a sub-study of the CANPLAY surveillance study. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2013;10(1):8.
116. Macdonald-Wallis K, Jago R, Sterne JA. Social network analysis of childhood and youth physical activity: a systematic review. *Am J Prev Med*. 2012;43(6):636-642.
117. Walia S, Leipert B. Perceived facilitators and barriers to physical activity for rural youth: an exploratory study using photovoice. *Rural Remote Health*. 2012;12:1842.
118. Salvy SJ, de la Haye K, Bowker JC, Hermans RC. Influence of peers and friends on children's and adolescents' eating and activity behaviors. *Physiol Behav*. 2012;106(3):369-378.
119. Salvy SJ, Bowker JC, Germeroth L, Barkley J. Influence of peers and friends on overweight/obese youths' physical activity. *Exerc Sport Sci Rev*. 2012;40(3):127-132.
120. Gesell SB, Tesdahl E, Ruchman E. The distribution of physical activity in an after-school friendship network. *Pediatrics*. 2012;129(6):1064-1071.
121. Temple VA, Stanish HI. The feasibility of using a peer-guided model to enhance participation in community-based physical activity for youth with intellectual disability. *J Intellect Disabil*. 2011;15(3):209-217.
122. Barr-Anderson DJ, Laska MN, Veblen-Mortenson S, Farbaksh K, Dudovitz B, Story M. A school-based, peer leadership physical activity intervention for 6th graders: feasibility and results of a pilot study. *J Phys Act Health*. 2011;9(4):492-499.
123. Raine KD, Muhajarine N, Spence JC, Neary NE, Nykiforuk CIJ. Coming to consensus on policy to create supportive built environments and community design. *Can J Public Health*. 2012;103(Suppl.3):S5-S8.
124. Mecredy G, Janssen I, Pickett W. Neighbourhood street connectivity and injury in youth: a national study of built environments in Canada. *Inj Prev*. 2012;18(2):81-87.
125. Rodriguez DA, Cho GH, Evenson KR, Conway TL, Cohen D, Ghosh-Dastidar B, Pickrel JL, Veblen-Mortenson S, Lytle LA. Out and about: association of the built environment with physical activity behaviors of adolescent females. *Health Place*. 2012;18(1):55-62.

126. Rainham DG, Bates CJ, Blanchard CM, Dummer TJ, Kirk SF, Shearer CL. Spatial classification of youth physical activity patterns. *Am J Prev Med.* 2012;42(5):e87-96.
127. Seliske L, Pickett W, Janssen I. Urban sprawl and its relationship with active transportation, physical activity and obesity in Canadian youth. *Health Rep.* 2012;23(2):17-25.
128. Mecredy G, Pickett W, Janssen I. Street connectivity is negatively associated with physical activity in Canadian youth. *Int J Environ Res Public Health.* 2011;8(8):3333-3350.
129. Eslinger DW, Sherar LB, Muhajarine N. Smart cities, healthy kids: the association between neighbourhood design and children's physical activity and time spent sedentary. *Can J Public Health.* 2012;103(Suppl.3):S22-S28.
130. Holt NL, Spence JC, Sehn ZL, Cutumisu N. Neighborhood and developmental differences in children's perceptions of opportunities for play and physical activity. *Health Place.* 2008;14(1):2-14.
131. Carson V, Janssen I. Neighborhood disorder and screen time among 10-16 year old Canadian youth: a cross-sectional study. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2012;9:66.
132. Carter MA, Dubois L, Tremblay MS, Taljaard M. The influence of place on weight gain during early childhood: a population-based, longitudinal study. *J Urban Health.* 2012. [Epub ahead of print]
133. Pabayo RA, Gauvin L, Barnett TA, Morency P, Nikiéma B, Séguin L. Understanding the determinants of active transportation to school among children: evidence of environmental injustice from the Quebec Longitudinal Study of Child Development. *Health Place.* 2011;18(2):163-171.
134. David Suzuki Foundation. Youth engagement with nature and the outdoors: a summary of survey findings. Vancouver: David Suzuki Foundation; 2012. tinyurl.com/bxgga7n.
135. Canadian Parks and Recreation Association. Reporting on the Pan Canadian Survey Re: Children and Nature. Ottawa: Canadian Parks and Recreation Association. s3.arpaonline.ca/docs/Children-Nature-Survey-Report.pdf.
136. Aarts MJ, De Vries SI, Van Oers HA, Schuit AJ. Outdoor play among children in relation to neighborhood characteristics: a cross-sectional neighborhood observation study. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2012;9(1):98.
137. McCurdy LE, Winterbottom KE, Mehta SS, Roberts JR. Using nature and outdoor activity to improve children's health. *Curr Probl Pediatr Adolesc Health Care.* 2010;40(5):102-117.
138. Gubbels JS, Van Kann DH, Jansen MW. Play equipment, physical activity opportunities, and children's activity levels at childcare. *J Environ Public Health.* 2012;2012:326520.
139. Almanza E, Jerrett M, Dunton G, Seto E, Pentz MA. A study of community design, greenness, and physical activity in children using satellite, GPS and accelerometer data. *Health Place.* 2012;18(1):46-54.
140. Grigsby-Toussaint DS, Chi SH, Fiese BH; STRONG Kids Project Writing Group. Where they live, how they play: neighborhood greenness and outdoor physical activity among preschoolers. *Int J Health Geogr.* 2011; 10:66.
141. Physical Activity Policy Research Network. What is physical activity policy? St. Louis: Physical Activity Policy Research Network; 2010. paprn.wustl.edu/background/Pages/WhatsPhysicalActivityPolicy.aspx.
142. Max Bell Foundation. Canada's voluntary sector and public policy. Calgary: Max Bell Foundation; 2011. tinyurl.com/mbf-report.
143. Brownson RC, Chiqui JF, Burgeson CR, Fisher MC, Ness RB. Translating epidemiology into policy to prevent childhood obesity: the case for promoting physical activity in school settings. *Ann Epidemiol.* 2010;20(6):436-444.
144. Spence JC, Holt NL, Dutove JK, Carson V. Uptake and effectiveness of the Children's Fitness Tax Credit in Canada: the rich get richer. *BMC Public Health.* 2010;10:356.
145. Sport Matters Group. Sport Matters Group pre-budget submission to the Standing Committee on Finance: from playground to podium. Ottawa: Sport Matters Group; 2012. tinyurl.com/smg2012.
146. Active Healthy Kids Canada. Dropping the Ball. The Active Healthy Kids Canada 2005 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. Toronto: Active Healthy Kids Canada; 2005. tinyurl.com/ahkc2005rc.
147. Public Health Agency of Canada. Our health our future – a national dialogue on Healthy Weights Dialogue Report. Ottawa: Public Health Agency of Canada; 2012. www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/ohof-nsna/01-eng.php.
148. Sport Information Resource Centre. Canadian Sport Policy 2012. Ottawa: Sport Information Resource Centre; 2012. sirc.ca/CSPRenewal/documents/CSP2012_EN_LR.pdf.
149. Pan-Canadian Joint Consortium for School Health. About the Consortium. Pan-Canadian Joint Consortium for School Health. 2013. www.jcsh-cces.ca/index.php/about-the-consortium.
150. Pan-Canadian Joint Consortium for School Health. Pan-Canadian Joint Consortium for School Health: Governments working across the health and education sectors. 2012. www.jcsh-cces.ca/index.php/about-the-consortium.
151. Statistics Canada. Financial Management System (FMS). Catalogue no. 68F0023X. Ottawa: Statistics Canada; 2009.
152. Governor General of Canada. 2013 New Year's message / message du Nouvel An (anglais). 2012. youtube.com/wc9XUcYUmVc?t=2m25s.
153. Provincial/Territorial Government Survey. For more information about the survey, email art.salmon@ontario.ca.
154. Statistics Canada. Table 051-0001 – Estimates of population, by age group and sex for July 1, Canada, provinces and territories, annual (persons unless otherwise noted). Ottawa: Statistics Canada.
155. Government of Nova Scotia. Province releases Thrive!, plan for healthier Nova Scotia. Halifax: Government of Nova Scotia. 2012. novascotia.ca/news/release/?id=20120607002.
156. Charities Aid Foundation. World Giving Index 2012: a global view of giving trends. 2012. www.cafonline.org/PDF/WorldGivingIndex2012WEB.pdf.
157. RBC. The RBC after school project: 2013 grant application. www.rbc.com/community-sustainability/_assets-custom/pdf/rbc-after-school-grants-project-e.pdf.
158. Canada Newswire. Canadian Tire embraces the power of sport. 2013. www.newswire.ca/en/story/1103137/canadian-tire-embraces-the-power-of-sport.
159. Heart and Stroke Foundation. Spark Together for Healthy Kids™. hsfspark.com/sites/default/files/Low%20Res_Spark%202011%20Final%20Report.pdf.
160. Cairney J, Kwan MY, Veldhuizen S, Hay J, Bray SR, Faught BE. Gender, perceived competence and the enjoyment of physical education in children: a longitudinal examination. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2012;9:26.





ATTENTION
Ce véhicule est équipé d'un système de freinage à disque à double étrépeur. Le conducteur doit être conscient que le freinage à disque à double étrépeur nécessite une distance de freinage plus longue que celle d'un freinage à disque à simple étrépeur. Le conducteur doit être conscient que le freinage à disque à double étrépeur nécessite une distance de freinage plus longue que celle d'un freinage à disque à simple étrépeur.

ATTENTION
Ce véhicule est équipé d'un système de freinage à disque à double étrépeur. Le conducteur doit être conscient que le freinage à disque à double étrépeur nécessite une distance de freinage plus longue que celle d'un freinage à disque à simple étrépeur. Le conducteur doit être conscient que le freinage à disque à double étrépeur nécessite une distance de freinage plus longue que celle d'un freinage à disque à simple étrépeur.

ATTENTION
Ce véhicule est équipé d'un système de freinage à disque à double étrépeur. Le conducteur doit être conscient que le freinage à disque à double étrépeur nécessite une distance de freinage plus longue que celle d'un freinage à disque à simple étrépeur. Le conducteur doit être conscient que le freinage à disque à double étrépeur nécessite une distance de freinage plus longue que celle d'un freinage à disque à simple étrépeur.



**Jeunes
en forme**
CANADA