

ÉDITION
10^E
ANNIVERSAIRE

2014

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

LE CANADA EST-IL DANS LA COURSE?

Comment le niveau d'activité physique des enfants et des jeunes canadiens se compare à celui de 14 autres pays.



ÉDITION
10^E
ANNIVERSAIRE

L'ÉDITION 2014 DU BULLETIN, DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES JEUNES DE JEUNES EN FORME CANADA

Les partenaires stratégiques de Jeunes en forme Canada ont joué un rôle essentiel dans la recherche, le développement et la diffusion de l'édition 2014 du *Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de Jeunes en forme Canada*.



La production du Bulletin a été rendue possible grâce au soutien financier des partenaires suivants :

THE
LAWSON
FOUNDATION



Projet Vive
l'activité physique
RBC



Du financement supplémentaire a été fourni par les gouvernements provinciaux/territoriaux par l'entremise du Conseil interprovincial du Sport, activité physique et loisirs et IA Placements Clarington.

Jeunes
en forme
CANADA

Jeunes en forme Canada

77, rue Bloor Ouest, bureau 1205, Toronto (Ontario) M5S 1M2

www.jeunesenforme.ca

Also available in English: www.activehealthykids.ca



/ActiveHealthyKidsCanada



@ActiveHealthyKi

La reproduction du Bulletin 2014 est autorisée à condition de mentionner les renseignements suivants concernant les droits d'auteur :

Les renseignements tirés du *Bulletin 2014 de l'activité physique chez les jeunes de Jeunes en forme Canada* ont été extraits avec la permission de Jeunes en forme Canada.

Veuillez utiliser la citation suivante :

Jeunes en forme Canada (2014).
Le Bulletin 2014 de l'activité physique chez les jeunes de Jeunes en forme Canada.
Toronto : Jeunes en forme Canada.

Le Bulletin 2014 et un résumé des conclusions sont disponibles sur www.jeunesenforme.ca

SOMMAIRE

- 2** Équipe de développement du contenu du Bulletin
- 3** Introduction
- 6** Indicateurs et notes
- 7** Pourquoi l'activité physique est-elle importante?
- 8** Article principal 2014 : Les enfants ont besoin de bouger
- 16** Indicateurs

COMPORTEMENTS QUI CONTRIBUENT À L'ENSEMBLE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- 18** Ensemble de l'activité physique
- 24** Participation aux sports organisés
- 30** Jeu actif
- 34** Transport actif
- 42** Comportements sédentaires

CONTEXTE ET SOURCES D'INFLUENCE

- 50** Famille et pairs
- 56** École
- 64** Communauté et environnement bâti

STRATÉGIES ET INVESTISSEMENTS

- 74** Gouvernementaux
- 84** Non gouvernementaux

- 91** Pages internationales
- 106** Abréviations
- 107** Sommaire des indicateurs
- 108** Méthodologie et sources de données
- 109** Remerciements
- 109** Partenaires du réseau
- 109** Références

ÉQUIPE DE DÉVELOPPEMENT DU CONTENU DU BULLETIN

Date de publication
20 mai 2014

**Président du conseil
d'administration de
Jeunes en forme Canada**
Dr Angelo Belcastro

Chef de la direction
Jennifer Cowie Bonne

Conseiller scientifique en chef
Dr Mark Tremblay

**Directeur de la recherche
et auteur principal**
Joel Barnes

**Rédactrice de la version
sommaire du Bulletin**
Katherine Janson

Directrice de projet
Lindsay Whiting

**Spécialiste en
communication marketing**
Rebecca Jones

Conception et production
Hambly & Woolley Inc.

Illustrations
Jackie Besteman

Relations publiques
Katherine Janson
Hill + Knowlton Strategies

Révision
Ruth Hanley

Traduction
Marie-Johanne Tousignant
(Stratégie Rédaction)

Groupe de recherche

Christine Cameron

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

Dr Jean-Philippe Chaput

(Institut de recherche du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario)

Dr Guy Faulkner

(Université de Toronto)

Dr Ian Janssen

(Université Queen's)

Dr Peter Katzmarzyk

(Centre de recherche biomédical de Pennington)

Dr Angela Kolen

(Université Saint-François-Xavier)

Dr Stephen Manske

(Centre pour l'avancement de la santé des populations Propel, Université de Waterloo)

Dr Art Salmon

(Ministère du Tourisme, de la Culture et du Sport de l'Ontario)

Dr John C. Spence

(Université de l'Alberta)

Dr Brian Timmons

(Université McMaster)

**Développement du contenu supporté 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**

Stacey Alpous

Priscilla Bélanger

Mike Borghese

Charles Boyer

Dr Jameason Cameron

Dr Zach Ferraro

Rebecca Gibbons

Kimberly Grattan

Dr Casey Gray

Justin Lang

Dr Richard Larouche

Afekwo Mbonu

Allison McFarlane

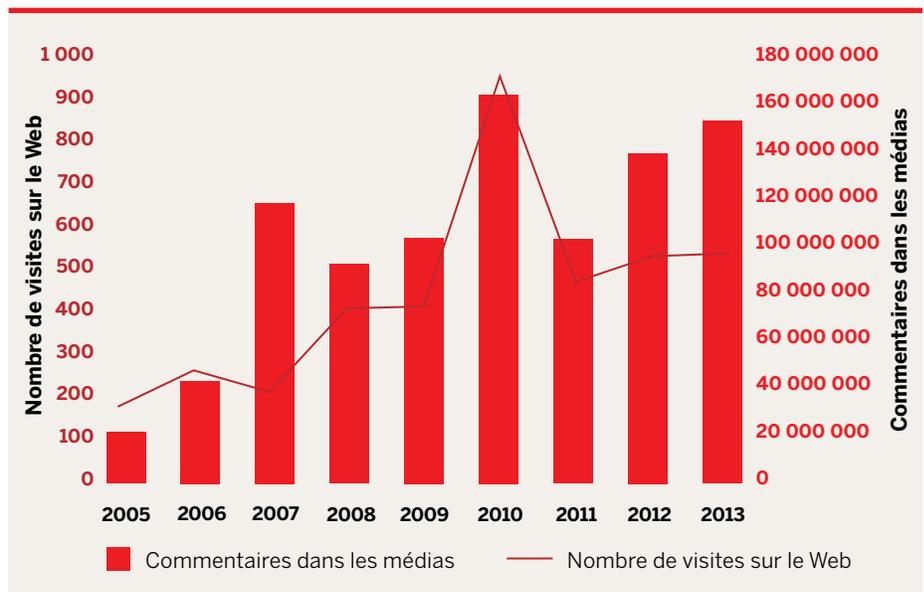
JEUNES EN FORME CANADA PRÉSENTE FIÈREMENT L'ÉDITION DU 10^E ANNIVERSAIRE DU BULLETIN DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES JEUNES DE JEUNES EN FORME CANADA.

Depuis 1994, Jeunes en forme Canada est actif en vue d'inspirer le pays à inciter tous les enfants et les jeunes à faire de l'activité physique. Le principal véhicule pour atteindre cet objectif est le Bulletin de l'activité physique des jeunes de Jeunes en forme Canada (Bulletin).

Le Bulletin consolide les données de la recherche actuelle 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.

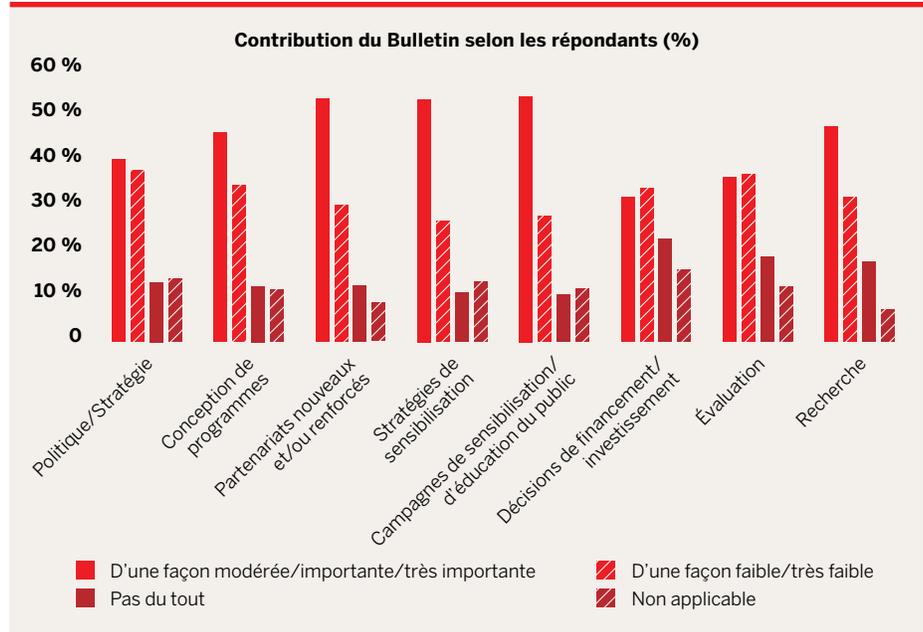
La première édition du Bulletin a été publiée en 2005 pour sonner l'alarme à propos de la crise de l'inactivité physique chez les enfants dans notre pays. Alors que nous publions l'édition du 10^e anniversaire du Bulletin, la gravité du problème de l'inactivité physique chez les enfants est largement reconnue au Canada. Les niveaux d'activité physique n'ont pas changé de façon importante depuis 2005; cependant, le Bulletin a servi à alimenter le mouvement pour faire bouger les enfants en fournissant des données fiables et une perspective unique au Canada pour aider les intervenants à préconiser et à concevoir des solutions pour faire bouger les enfants canadiens plus souvent. La publication annuelle du Bulletin a, de façon constante, généré plus de 100 millions de commentaires dans les médias et a atteint plus de 80 000 personnes influentes importantes du milieu de l'activité physique chez les enfants et les jeunes dans 89 pays. Au cours des dix années, plus de 1 milliard de commentaires dans les médias ont été publiés et plus de 300 000 exemplaires du Bulletin ont été distribués (formats électronique et papier) (Figure 1).

Figure 1. Tendances au fil des ans des visites sur le Web et des commentaires dans les médias relatifs au Bulletin, de 2005 à 2013 (source : Tremblay et coll. 2014¹).



Selon une enquête d'évaluation d'impact menée en 2013, les intervenants ont indiqué que le Bulletin a contribué à diverses activités organisationnelles, tel que précisé dans la Figure 2 ci-dessous :

Figure 2. Mesure autodéclarée de la contribution du Bulletin à différentes activités organisationnelles (source : Tremblay et coll. 2014).



Article principal



Une des principales façons utilisées par Jeunes en forme Canada pour maintenir, au fil des ans, l'intérêt à l'égard du Bulletin est l'utilisation d'un sujet central, qui attire l'attention sur différents aspects de la problématique de l'inactivité physique chez les enfants et qui fournit une orientation et un aperçu de la façon dont le Canada peut augmenter les notes. Les sujets traités de cette façon au cours des 10 ans ont été :

- > **2005** La crise de l'inactivité physique chez les enfants canadiens
- > **2006 et 2008** Le temps passé devant l'écran/Les comportements sédentaires
- > **2007** Le sexe et les autres disparités dans la pratique de l'activité physique
- > **2009** L'activité physique et la réussite scolaire
- > **2010** L'activité physique au cours de la petite enfance
- > **2011** L'activité physique après l'école
- > **2012** Le jeu actif
- > **2013** Le transport actif

Des exemplaires électroniques des autres éditions du Bulletin sont disponibles sur notre site Web à www.jeunesenforme.ca.



Alimenter un mouvement international

Au cours des années, le Bulletin a été reproduit dans d'autres pays où il a été utilisé comme modèle pour recueillir des données et partager des connaissances au sujet de l'activité physique chez les jeunes. Inspiré par l'intérêt international croissant à l'égard du Bulletin, Jeunes en forme Canada était fier d'accueillir le Sommet international 2014 sur l'activité physique des enfants du 19 au 22 mai 2014. Le Sommet international a permis la tenue d'un forum visant à partager les données et les meilleures pratiques de partout au Canada et de partout dans le monde pour lutter contre la crise de l'inactivité physique chez les enfants. Un des aspects les plus ambitieux et passionnants du Sommet international : pour la première fois, 15 pays des 5 continents se sont réunis pour présenter leur bulletin national respectif et ont révélé le tout premier Tableau comparatif international des notes à l'égard de l'activité physique des enfants et des jeunes. Les faits saillants de ces bulletins nationaux sont fournis dans la section Pages internationales (pages 91 à 105) et dans une publication récente du *Journal of Physical Activity and Health*².

Orientations futures

Au cours des 10 dernières années, le contexte, l'environnement et les méthodes de communication ont considérablement changé. Ceci a incité Jeunes en forme Canada à tenir compte de cette nouvelle réalité et à adapter son travail pour s'assurer qu'il continue à influencer et à bonifier les politiques, programmes, campagnes et investissements qui peuvent accroître les possibilités d'activité physique pour les enfants et les jeunes.

Jeunes en forme Canada s'est engagé à travailler en collaboration avec de nouveaux partenaires ainsi qu'avec ses partenaires actuels pour inspirer une action collective à travers le Canada et partout dans le monde, et pour inciter tous les enfants et les jeunes à faire de l'activité physique, laissant en héritage des enfants actifs et en santé. Quelques-unes des orientations futures sont, notamment :

- ▶ Modifier et/ou ajouter de nouveaux indicateurs, tels que le savoir-faire physique, pour rendre compte de l'évolution du contexte de l'activité physique au Canada.
- ▶ Travailler avec des chercheurs et des intervenants à mettre en place et à harmoniser les méthodes de collecte de données et les cycles afin qu'ils coïncident avec la publication du Bulletin et pour combler les lacunes identifiées en matière de connaissances.
- ▶ Améliorer le travail pour en étendre la portée et faciliter l'utilisation du Bulletin pour les personnes influentes du domaine de l'activité physique pour les enfants et les jeunes.
- ▶ Travailler avec les partenaires pour motiver et soutenir l'évaluation et la surveillance des progrès en ce qui concerne l'activité physique et les comportements sédentaires des enfants et des jeunes au Canada et partout dans le monde.

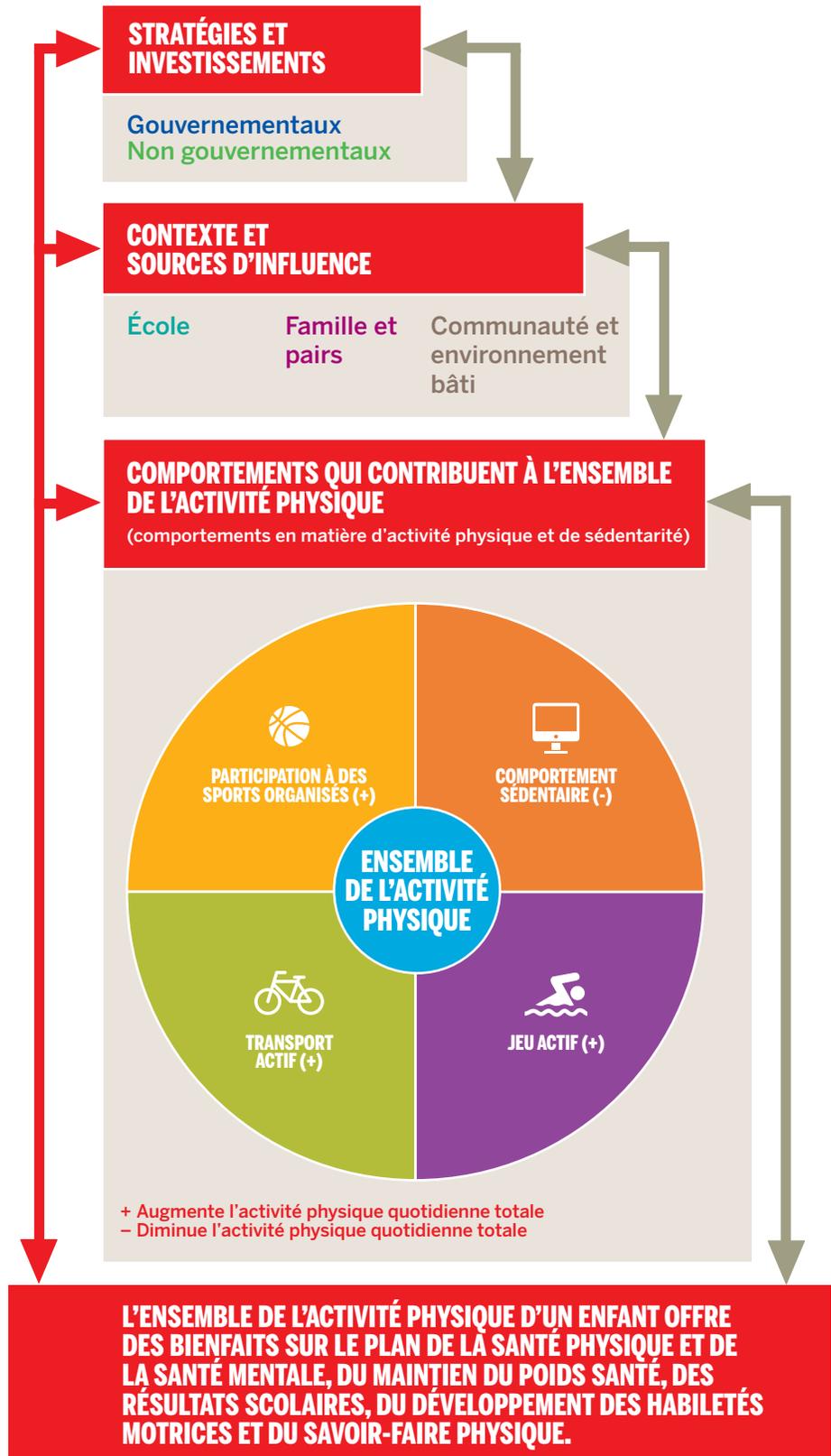
« Les conclusions du Bulletin annuel sont le résultat d'un processus rigoureux qui comprend les meilleures données issues de la recherche, de la surveillance, des politiques et de la pratique. Le Groupe de recherche du Bulletin doit composer avec la panoplie de données disponibles pour atteindre un consensus sur les notes attribuées – un mélange de science et d'art. Les recommandations visant à améliorer les notes viennent de la pratique fondée sur les données et sur les données reposant sur la pratique. Chaque année, l'expérience représente un beau défi, frustrant et exigeant, mais combien enrichissant, inspirant et transformant! »

– **Dr Mark Tremblay**, conseiller scientifique en chef,
Jeunes en forme Canada

Indicateurs et notes

Dans tout bulletin, on retrouve des notes. Le Bulletin 2014 attribue des notes sous forme de lettres à 10 indicateurs regroupés en trois catégories (Figure 3) : **Stratégies et investissements** (gouvernementaux et non gouvernementaux), **Contexte et sources d'influence** (Famille et pairs, École, Communauté et environnement bâti) et les **Comportements qui contribuent à l'ensemble des niveaux d'activité physique** (Ensemble de l'activité physique, Participation à des sports organisés, Jeu actif, Transport actif, Comportements sédentaires). Le niveau d'activité physique de l'enfant a des effets notamment sur sa santé mentale, sa santé cardiovasculaire et son poids corporel; à leur tour, ces effets peuvent influencer l'ensemble des niveaux d'activité physique de l'enfant. Les lettres attribuées reposent sur une analyse des données actuelles relatives à chaque indicateur par rapport à une norme de référence allant de pair avec une évaluation des tendances au fil du temps et de la présence de disparités (p. ex., âge, sexe, limitations, origine ethnique, statut socioéconomique). Ensemble, ces indicateurs fournissent une évaluation complète et fiable 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 canadiens.

Figure 3. Résumé des indicateurs du Bulletin 2014.



Pourquoi l'activité physique est-elle importante?

L'activité physique est un des moyens les plus efficaces de s'assurer que les enfants atteignent leur plein potentiel et pour assurer à tous les Canadiens une société en santé et productive.

Les Directives canadiennes en matière d'activité physique pour les enfants et les jeunes reposent sur un nombre croissant de données qui démontrent un besoin évident pour les enfants et les jeunes d'intégrer de l'activité physique dans leur vie quotidienne. Par exemple, de nouvelles données démontrent que l'activité physique à faible intensité et l'activité physique moyenne à vigoureuse (APMV) sont liées pour minimiser les risques de maladie cardiovasculaire et pour améliorer les résultats positifs à l'égard de la santé chez les enfants et les jeunes^{3,4}.

Il est important de noter, toutefois, que les bienfaits de l'activité physique ne sont pas limités à l'amélioration des marqueurs physiologiques de la santé. Des données de 2 revues systématiques ont renforcé les données existantes démontrant que l'activité physique peut aussi avoir des résultats positifs sur les marqueurs des fonctions cognitives^{5,6}. Précisément, la recherche révèle une association positive entre l'activité physique et le rendement scolaire chez les enfants et les jeunes. De plus, les données provenant d'une récente revue systématique fournissent des preuves accrues des effets positifs de l'activité physique sur les marqueurs de la santé mentale (p. ex., les habiletés cognitives, la conduite psychosociale⁷).

Les bienfaits de l'activité physique se remarquent quand les coûts économiques associés à l'inactivité physique sont pris en considération. Au Canada, les dépenses en soins de santé et la perte de productivité de la population active due aux facteurs en lien avec l'inactivité physique se comptent en milliards de dollars et représentent plus de 2 % des dépenses totales annuelles en soins de santé^{8,9}. En combinaison avec la réduction des années de vie en santé liée à l'inactivité physique¹⁰, un tel constat met en évidence l'importance de l'activité physique.

Malgré tous les bienfaits de l'activité physique, seulement 5 % des enfants et des jeunes canadiens font suffisamment d'activité physique quotidiennement¹¹. En ce 10^e anniversaire du Bulletin, il est utile de revenir aux trajectoires de promotion de l'activité physique au Canada. Les niveaux continuellement décevants de l'activité physique au Canada, en dépit de son importance évidente pour la santé et le développement des enfants et des jeunes, nous rappellent constamment la nature complexe de cette situation et du travail qui doit encore être fait alors que nous travaillons pour *alimenter le mouvement pour faire bouger les enfants*.



LE CANADA EST-IL DANS LA COURSE?

Comment le niveau d'activité physique des enfants et des jeunes canadiens se compare à celui de 14 autres pays.





DE FAIBLES NIVEAUX D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

dans de nombreux pays et le rôle de l'inactivité physique dans le développement des maladies non transmissibles (MNT) ont mené certains à déclarer une pandémie de l'inactivité physique et à prôner l'action¹⁷⁷. En fait, l'inactivité physique est à la base des deux principaux efforts internationaux en matière de politique et de planification. Premièrement, en 2013 l'Assemblée mondiale de la Santé a adopté la Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé de l'Organisation mondiale de la santé¹⁴⁴. Deuxièmement, l'Organisation internationale des Nations Unies a identifié l'inactivité physique comme étant un important déterminant mondial des maladies non transmissibles lors de la réunion de haut niveau de 2011 sur la prévention et le contrôle des MNT¹⁴³. Des stratégies internationales telles que celles-ci marquent le début d'actions unifiées nécessaires pour aborder le problème de l'inactivité physique de façon sérieuse.

Motivé par un intérêt croissant et des défis partagés à l'égard de l'inactivité physique chez les enfants et les jeunes, Jeunes en forme Canada a fait preuve de leadership en coordonnant le développement du tout nouveau Tableau comparatif international des notes attribuées à l'activité physique des enfants et des jeunes². Quinze pays – l'Australie, le Canada, la Colombie, l'Angleterre, la Finlande, le Ghana, l'Irlande, le Kenya, le Mexique, le Mozambique, la Nouvelle-Zélande, le Nigeria, l'Écosse, l'Afrique du Sud et les États-Unis – ont élaboré des bulletins nationaux sur l'activité physique fondés sur le modèle de Jeunes en forme Canada et ont participé au processus d'élaboration du Tableau comparatif international.

Les travaux à l'égard du Tableau comparatif international ont révélé plusieurs secteurs où le Canada est en avance ou en retard par rapport à ses homologues internationaux et fournit un aperçu de l'endroit où l'attention et les ressources sont nécessaires de façon à « améliorer la note » dans l'avenir. La conclusion la plus significative du Tableau comparatif international est l'important écart entre les notes². Différents pays sont en avance ou en retard à l'égard d'un indicateur ou d'un autre, mais aucun pays n'est plus performant que les autres de façon constante². La distribution des pays qui sont en avance ou en retard donne une occasion d'enrichissement mutuel par lequel les pays retardataires peuvent apprendre des succès des pays plus performants pour chacun des indicateurs. Il est important de prendre note que les notes ont probablement été influencées dans une certaine mesure par les différences méthodologiques inhérentes aux études synthétisées qui documentent le bulletin de chaque pays. Néanmoins, les notes pour les indicateurs en matière d'activité physique sont faibles pour la plupart des pays du Tableau comparatif international². Il faudra encore beaucoup de travail pour normaliser la surveillance en matière d'activité physique dans tous les pays et à la limite, améliorer les comportements en matière d'activité physique et les possibilités pour les enfants du monde entier. L'apprentissage mutuel peut nous fournir d'excellentes chances de succès.

Le Canada : en avance ou en retard?

Lorsque le Canada est considéré dans un contexte économique et industriel, il est juste de dire qu'il s'agit d'un pays développé. Mais quand on observe les modes de vie de nos enfants et de nos jeunes, il serait plus précis de dire que le pays est surdéveloppé.

Le Canada est parmi les chefs de file en ce qui a trait à ses politiques, installations et programmes relativement complexes, obtenant les notes B+ pour l'indicateur Communauté et environnement bâti, C+ pour l'indicateur École et C+ pour l'indicateur Participation aux sports organisés. Il semble que nous ayons donné la priorité à la construction d'installations et à la mise sur pied de programmes pour que les enfants jouent en tant que facteurs clés pour augmenter l'activité physique d'intensité moyenne à élevée (APMV).

En réalité, la plupart des juridictions canadiennes ont fait de l'activité physique une priorité en matière de santé publique. Des avancées progressives au cours de la dernière décennie (p. ex., accroître l'attention du gouvernement à l'égard de l'inactivité physique, accroître l'investissement de la part d'organisations du secteur privé et d'organisations non gouvernementales et développer le nombre de politiques et d'infrastructures scolaires en lien avec l'activité physique) sont encourageantes. Toutefois, le peu de progrès réalisés à travers les étapes de la mise en œuvre et de l'évaluation a amené le Canada à obtenir la note C pour les Stratégies et les investissements gouvernementaux. Dans le Tableau comparatif international, les niveaux pour cet indicateur sont étroitement regroupés dans la plage de B et C². Des exemples prometteurs de l'attention accordée par le gouvernement sont éminents, tels que le vaste cadre juridique de la Colombie soutenant l'activité physique chez les enfants comme priorité pour la prévention des MNT et le développement social¹⁷⁸.

Selon les parents canadiens, les occasions de faire de l'activité physique ont été bien mises en œuvre dans la communauté; 95 % indiquent qu'il y a des parcs et des espaces extérieurs à proximité et 94 % indiquent que des installations publiques et des programmes d'activité physique, tels que des piscines, des arénas et des ligues sportives sont disponibles localement¹²³. Il y a également plusieurs installations commerciales; 63 % des parents précisent qu'il y a des installations commerciales et des programmes où leurs enfants peuvent être actifs¹²³.

Les administrateurs scolaires indiquent un niveau de succès presque aussi élevé. Chaque province et territoire dispose d'un programme d'éducation physique en place, et 11 parmi les 13 sont en voie de le mettre en œuvre ou ont déjà développé des initiatives scolaires à l'égard de la santé globale¹¹⁰. De plus, 83 % des écoles ont pour politique d'offrir aux enfants une récréation quotidienne⁶⁸. Les infrastructures et les équipements scolaires sont bien développés – la plupart des étudiants ont un accès régulier à un gymnase (95 %), à des terrains de jeu (91 %) et à des aires dotées d'équipement récréatif (73 %) pendant les heures scolaires.¹¹²

79 % DES PARENTS CONTRIBUENT FINANCIÈREMENT AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES DE LEURS ENFANTS (PAR LE BIAIS D'ÉQUIPEMENTS, DE FRAIS, ETC.), ET 64 % LES CONDUISENT SOUVENT/TRES SOUVENT A DES ACTIVITÉS PHYSIQUES. CEPENDANT, SEULEMENT 37 % DES PARENTS JOUENT SOUVENT ACTIVEMENT AVEC LEURS ENFANTS⁹⁷.

Des rapports de parents faisant état de la participation aux activités physiques et aux sports organisés de leurs enfants d'âge scolaire offrent des données indirectes sur une infrastructure assez bien développée pour les activités physiques et les sports organisés au Canada. Selon les parents, 75 % des jeunes âgés de 5 à 19 ans ont participé à des activités physiques et des sports organisés au cours de l'année précédente²⁵. En ce qui a trait à la fréquence, 34 % des enfants ont participé au moins 4 fois par semaine, 50 % ont participé 2 ou 3 fois par semaine, 14 % ont participé 1 ou 2 fois par semaine, et 3 % ont participé moins souvent ou à des niveaux de participation variables²⁶. Ces données indiquent de bons taux de participation hebdomadaire pour les enfants et les jeunes au cours des mois durant lesquels ils font du sport (72 % des enfants et des jeunes font du sport au moins 8 mois par année)²⁶.

Malheureusement, même si le Canada excelle dans ces domaines, la 10^e édition du Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de Jeunes en forme Canada révèle une fois de plus des taux d'activité physique faibles et alarmants. Les Directives canadiennes en matière d'activité physique recommandent qu'au cours de la petite enfance (âgés de 3 à 4 ans) les enfants accumulent au moins 180 minutes d'activité physique par jour, peu importe l'intensité, et que les enfants d'âge scolaire (âgés de 5 à 11 ans) et les jeunes (âgés de 12 à 17 ans) fassent au moins 60 minutes d'APMV chaque jour¹². Même si 84 % des enfants canadiens âgés de 3 à 4 ans sont suffisamment actifs pour satisfaire les directives¹³, le taux passe à 7 % pour les enfants âgés de 5 à 11 ans et à seulement 4 % pour les jeunes âgés de 12 à 17 ans¹¹. À ce titre, l'ensemble des niveaux d'activité physique du Canada obtient la note D-, se retrouvant en queue du peloton avec l'Australie (D-), les États-Unis (D-) et l'Écosse (F)².



Il semble que nous ayons fait le nécessaire, mais que les résultats se fassent encore attendre

Pourquoi, puisque nos politiques, nos installations et nos programmes sont bien développés, cela ne se traduit-il pas par une quantité suffisante d'activité pour nos enfants? Il semble que nous ayons fait le nécessaire, mais que les résultats se fassent encore attendre.

Le Canada accuse un retard par rapport à la plupart des pays du groupe international en ce qui a trait aux indicateurs Transport actif (D) et Comportements sédentaires (F)². Donc, pendant que nous sommes le chef de file en ce qui a trait à la participation organisée, nous ne le sommes pas quand il s'agit d'intervalles entre les activités organisées.

Le transport actif a été mis en évidence dans l'article principal du Bulletin 2013 en raison de sa contribution potentielle aux 60 minutes d'APMV par jour dont les enfants ont besoin pour tirer profit d'une santé globale. Selon les parents canadiens, seulement 24 % des enfants se rendent à l'école et en reviennent toujours à pied, en vélo ou en utilisant une forme quelconque de transport actif. Un autre 62 % des parents précisent que leurs enfants se rendent à l'école et en reviennent toujours en voiture (auto, autobus, transport en commun, etc.) (SAP 2010-11, ICRCPC); ce pourcentage a augmenté depuis 2000.

Les Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire recommandent moins d'une heure par jour de temps passé devant un écran pour la petite enfance, et 2 heures ou moins pour les enfants d'âge scolaire et les jeunes¹². Selon ces normes de référence, 18 % des enfants âgés de 3 à 4 ans satisfont les Directives en matière de comportement sédentaire pour la petite enfance¹³; les enfants dans ce groupe d'âge consacrent en moyenne 5,8 heures par jour à des activités sédentaires. Parmi les jeunes âgés de 5 à 11 ans, 69 % satisfont les Directives à l'intention des enfants, 31 % des jeunes âgés de 12 à 17 ans satisfont les Directives à l'intention des jeunes, en consacrant environ, respectivement 7,6 et 9,3 heures par jour à des activités sédentaires¹⁷⁹. Des taux plus faibles sont indiqués dans d'autres sondages nationaux (p. ex., 19 % des jeunes âgés de 10 à 16 ans sondés dans le cadre de l'Étude sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire 2009-10, et 11 % des étudiants de la 9^e à la 12^e année [sec. II à sec. V] dans l'Enquête sur le tabagisme chez les jeunes 2010-11⁸⁷, satisfont les directives.)

Dans les pays possédant moins d'infrastructures pour l'activité physique (p. ex., quelques terrains de jeu, parcs et trottoirs), les enfants ont tendance à être plus actifs. Le Tableau comparatif international indique, qu'en général, les pays dont le revenu est de faible à moyen ont, dans l'ensemble, des niveaux d'activité physique plus élevés et des niveaux de comportement sédentaire plus bas². Au Mozambique et au Kenya, où la majorité de la population vit en milieu rural, les niveaux d'activité physique plus élevés sont constitués en grande partie des déplacements et des tâches domestiques comme ramasser du bois et aller chercher de l'eau^{180,181}.

En réalité, plusieurs facteurs qui contribuent à un niveau élevé d'activité physique et à un niveau faible de comportement sédentaire dans les régions de l'Afrique ne sont pas susceptibles d'être mis en œuvre au Canada. Par exemple, nous ne sommes pas susceptibles de renoncer à l'eau courante, au chauffage central ou aux appareils de cuisson domestiques afin d'augmenter nos niveaux d'activité physique. En réalité, l'inverse se produit : la migration des régions rurales vers les villes de l'Afrique subsaharienne commence à avoir un effet négatif sur les niveaux d'activité physique des enfants et à offrir plus de temps et d'occasions pour des activités sédentaires dans cette région, puisque les activités de survie et le transport actif diminuent les exigences^{182,183}. Néanmoins, ce que nous pouvons retenir de l'expérience de ces pays est un rappel de la contribution potentiellement significative du transport actif, des corvées et des tâches associées à la vie quotidienne pour augmenter les niveaux d'activité physique des enfants et diminuer les comportements sédentaires.

Culture de confort

Au Canada, pour un grand nombre d'enfants, la distance de marche socialement acceptable pour se rendre à l'école est inférieure à 1,6 km,^{HBSC 2009-10} et la distance entre la maison et l'école est la raison la plus souvent invoquée pour expliquer pourquoi les enfants ne se rendent pas à l'école à pied ou à vélo^{69,82}. De plus, au Canada, les enfants sont moins susceptibles d'utiliser le transport actif pour se rendre à l'école si leurs parents perçoivent que de conduire leurs enfants à l'école leur fait gagner du temps, que c'est plus pratique⁸⁵, ou s'ils ont des préoccupations à l'égard de la sécurité des routes et du quartier⁶⁹.

Cette situation contraste fortement avec la situation de la Finlande, qui est un chef de file mondial quand on consulte le Tableau comparatif international; ce pays a obtenu la note B pour le Transport actif, en partie en raison de ses normes sociales qui sont particulièrement différentes. Presque tous les enfants finlandais vont à l'école à pied ou à vélo s'ils habitent à moins d'un kilomètre de l'école. La proportion d'enfants qui utilisent le transport actif pour se rendre à l'école diminue quelque peu lorsque la distance augmente (74 % pour les distances de 1 à 3 km, 38 % pour les distances de 3 à 5 km et 18 % lorsque la distance est supérieure à 5 km); cependant, 79 % des enfants finlandais de la 4^e à la 6^e année et 57 % de la 7^e à la 9^e année habitent à moins de 3 km de leur école, ce qui signifie que la plupart des enfants utilisent le transport actif comme principal moyen de transport scolaire¹⁸⁴.

Selon le Dr Jarmo Liukkonen, le chercheur principal pour le Bulletin 2014 de la Finlande, l'exigence de fournir aux enfants l'accès gratuit à un autobus ou à un taxi pour se rendre à l'école varie (l'État procure cet accès aux enfants habitant à plus de 5 km de l'école; le seuil pour Helsinki est plus de 2 km, de 3 km à Tampere et de 3,5 km à Jyväskylä). L'admissibilité au transport scolaire est moins rigide dans les villes canadiennes. Par exemple, à Ottawa, les élèves de l'école maternelle sont admissibles au transport scolaire par autobus s'ils habitent à 800 m de leur école; pour les élèves des écoles primaires (1^{re} à la 8^e année) la limite est à au moins 1,6 km, et pour les étudiants de la 9^e à la 12^e année, elle est à au moins 3,2 km¹⁸⁵.

COMMENT SE POSITIONNE LE CANADA



ENSEMBLE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE	PARTICIPATION AUX SPORTS ORGANISÉS	JEU ACTIF	TRANSPORT ACTIF	COMPORTEMENTS SEDENTAIRE
Mozambique B	Nouvelle-Zélande B	Nouvelle-Zélande B	Finlande B	Ghana B
Nouvelle-Zélande B	Australie B-	Kenya C	Kenya B	Kenya B
Mexique C+	Canada C+	Mozambique C	Mozambique B	Nouvelle-Zélande C
Kenya C	Finlande C	Nigeria C-	Nigeria B	Irlande C-
Nigeria C	Ghana C	Finlande D	Mexique B-	Colombie D
Angleterre D+	Kenya C	Australie INC.	Angleterre C	Finlande D
Colombie D	Afrique du Sud C	Canada INC.	Écosse C	Mexique D
Ghana D	Angleterre C-	Colombie INC.	Afrique du Sud C	États-Unis D
Finlande D	Irlande C-	Angleterre INC.	Nouvelle-Zélande C-	Australie D-
Afrique du Sud D	États-Unis C-	Ghana INC.	Australie D	Canada F
Australie D-	Colombie D	Irlande INC.	Canada D	Nigeria F
Canada D-	Mexique D	Mexique INC.	Ghana D	Écosse F
Irlande D-	Mozambique F	Écosse INC.	Irlande D	Afrique du Sud F
États-Unis D-	Nigeria INC.	Afrique du Sud INC.	États-Unis F	Angleterre INC.
Écosse F	Écosse INC.	États-Unis INC.	Colombie INC.	Mozambique INC.



Tableau 1. Tableau comparatif international des notes en ordre décroissant

La note attribuée à chacun des indicateurs repose sur le pourcentage d'enfants et de jeunes qui satisfont à l'échelle. **A** : 81 % - 100 % **B** : 61 % - 80 % **C** : 41 % - 60 % **D** : 21 % - 40 % **F** : 0 % - 20 %. Aucune note n'a été attribuée lorsque les données étaient considérées incomplètes (INC.) **Remarque** : l'indicateur de l'ensemble de l'activité physique dans le Bulletin de l'Angleterre a obtenu la note C/D, mais pour le but de la comparaison internationale, la lettre D+ a été assignée.



FAMILLE ET PAIRS		ÉCOLE		COMMUNAUTÉ ET ENVIRONNEMENT BÂTI		STRATÉGIES ET INVESTISSEMENTS GOUVERNEMENTAUX	
Australie	C	Angleterre	A-	Australie	A-	Colombie	B
Canada	C	Finlande	B	Canada	B+	Finlande	B
Finlande	C	Australie	B-	Angleterre	B	Écosse	B
Kenya	C	Nouvelle-Zélande	B-	Finlande	B	Afrique du Sud	B
Nouvelle-Zélande	C	Canada	C+	Irlande	B	Australie	C+
Écosse	D-	Kenya	C	Écosse	B	Canada	C
Colombie	INC.	Mozambique	C	États-Unis	B-	Kenya	C
Angleterre	INC.	Irlande	C-	Nouvelle-Zélande	C	Mexique	C
Ghana	INC.	États-Unis	C-	Ghana	D	Mozambique	C
Irlande	INC.	Ghana	D	Afrique du Sud	D	Ghana	D
Mexique	INC.	Mexique	D	Mexique	F	Angleterre	INC.
Mozambique	INC.	Afrique du Sud	D	Mozambique	F	Irlande	INC.
Nigeria	INC.	Colombie	F	Colombie	INC.	Nouvelle-Zélande	INC.
Afrique du Sud	INC.	Nigeria	INC.	Kenya	INC.	États-Unis	INC.
États-Unis	INC.			Nigeria	INC.	Nigeria	INC.



Horaire surchargé et manque d'activité

Notre pays valorise l'efficacité – faire plus en moins de temps – ce qui peut être en contradiction directe avec la promotion de la santé des enfants. Nous nous sommes ingénies à éliminer les occasions de mouvement spontané de la vie quotidienne de nos enfants, et nous croyons avoir compensé en leur fournissant des activités comme des cours de danse, des ligues de soccer et des cours d'éducation physique (ÉP).

Les parents canadiens confient le soin de faire bouger leurs enfants aux activités structurées et aux écoles. Par exemple, 82 % des parents sont d'avis que le système d'éducation devrait accorder plus d'importance à l'offre de cours d'ÉP de qualité¹⁷. De plus, 79 % des parents contribuent financièrement aux activités physiques de leurs enfants (par le biais d'équipements, de frais, etc.), et 64 % les conduisent souvent/très souvent à des activités physiques. Cependant, seulement 37 % des parents jouent souvent activement avec leurs enfants⁹⁷.

Les sports organisés et les multiples installations et espaces pour les activités risquent de ne jamais compenser pour le temps (actif) perdu. Une étude démontre que seulement 24 % des enfants ont fait 60 minutes complètes d'APMV lors d'une partie de soccer, et que cette situation s'observe chez seulement 2 % des enfants qui ont participé à un entraînement de balle molle^{34, 35}. Les jeunes hockeyeurs ne sont actifs de façon vigoureuse ou modérée que moins de la moitié du temps durant les entraînements et les parties, et sont en fait sédentaires plus du tiers du temps durant les parties¹⁸⁶.

Il est peu probable que la participation à des activités physiques et à des sports organisés suffira à constituer la seule source d'activité physique chez les enfants. Plutôt, les occasions de sports structurés et les cours d'ÉP devraient être considérés comme 2 des nombreuses activités qui contribuent à l'ensemble des niveaux d'activité physique.

La Nouvelle-Zélande et l'Australie occupent la position de tête dans le Tableau comparatif international pour l'indicateur Participation à des sports organisés (respectivement B et B-). En Australie, toutefois, cette note ne se traduit pas par des niveaux d'activité physique plus élevés. Même si l'indicateur Jeu actif n'a pas obtenu de note, les autres notes démontrent un modèle correspondant à celui du Canada, où les activités non structurées comme le Transport actif (D) et les Comportements sédentaires (D-) ont obtenu une faible note alors que les indicateurs organisés comme l'École (B-) et Communauté et environnement bâti (A-) ont obtenu des notes élevées. Il semble que la Nouvelle-Zélande ait trouvé le succès en fournissant aux enfants un équilibre dans les occasions d'activités organisées et de jeu actif, se retrouvant en tête du Tableau comparatif international avec la note B pour le Jeu actif. En Nouvelle-Zélande, la plupart des enfants disent consacrer un peu de temps à jouer pour s'amuser en participant à des activités non structurées¹⁸⁷, et disent consacrer une moyenne de 78 minutes par jour au jeu libre¹⁸⁸. Ces valeurs diffèrent selon l'âge et le sexe; les enfants les plus âgés et ceux qui habitent dans les régions plus défavorisées indiquent consacrer moins de temps au jeu actif.

Conclusion

Au Canada, on a généralement tendance à développer davantage, à faire plus et à imposer plus de structures, mais ces efforts ne constituent peut-être pas des approches optimales pour la promotion de l'activité physique. En Nouvelle-Zélande, qui mène le peloton avec la note B pour l'Ensemble de l'activité physique et la note B pour le Jeu actif, les chercheurs universitaires ont créé une tempête médiatique au début de 2014 lorsqu'ils ont invité les écoles à encourager le jeu actif aventureux chez les enfants. Lorsque 4 écoles primaires ont assoupli les règles de sécurité des jeux (p. ex., « Ne pas courir ici », « Pas de ballons dans ces zones » et « Pas de vélo ou de planche à roulettes »), non seulement les enfants ont été plus actifs, mais les gestionnaires ont observé une diminution immédiate de l'intimidation, du vandalisme et des blessures¹⁸⁹. Dans ce cas, « moins » a signifié « plus ».

Pour accroître les niveaux d'activité physique, nous devons encourager l'accumulation d'activité physique au cours de la journée d'un enfant et envisager des occasions mixtes (p. ex., sport organisé, jeu actif, transport actif). Dans certains cas, nous pourrions avoir à prendre du recul, en faire moins et simplement laisser les enfants jouer. Les sociétés développées, comme le Canada, doivent reconnaître que les enfants ont besoin d'espace pour bouger et la possibilité de le faire dans une variété d'installations et de lieux, dont l'environnement naturel.

**NOTRE PAYS VALORISE L'EFFICACITÉ
– FAIRE PLUS EN MOINS DE TEMPS –
CE QUI PEUT ÊTRE EN CONTRADICTION
DIRECTE AVEC LA PROMOTION DE LA
SANTÉ DES ENFANTS.**



**Les enfants ont besoin d'espace
pour bouger.**



INDICATEURS

COMPORTEMENTS QUI CONTRIBUENT À L'ENSEMBLE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

ENSEMBLE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

84 %

84 % des enfants canadiens âgés de 3 à 4 ans satisfont les recommandations d'au moins 180 minutes d'activité physique, quotidienne peu importe l'intensité (ECMS 2009-11, Statistique Canada)¹³.

7 % et 4 %

7 % des jeunes âgés de 5 à 11 ans et 4 % des jeunes âgés de 12 à 17 ans satisfont les recommandations d'au moins 60 minutes d'APMV quotidienne (ECMS 2009-11, Statistique Canada)¹¹.



D-

ENSEMBLE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

CETTE ANNÉE, LA NOTE DEMEURE D- PARCE QUE LA PLUPART DES ENFANTS ET DES JEUNES AU CANADA NE SATISFONT PAS LES DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE. La note reflète l'équilibre entre un groupe d'âge qui offre une bonne performance (3 à 4 ans) et deux groupes d'âge qui offrent une très faible performance (5 à 11 ans et 12 à 17 ans).

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
NOTE	D	D	F	F	F	F	F	F	D-	D-
ÉCHELLE	A 81-100 %		B 61-80 %		C 41-60 %		D 21-40 %		F 0-20 %	

- Pourcentage d'enfants et de jeunes qui satisfont les Directives canadiennes en matière d'activité physique (3 à 4 ans : au moins 180 minutes d'activité physique quotidienne peu importe l'intensité; 5 à 17 ans : au moins 60 minutes d'activité physique quotidienne d'intensité moyenne à élevée¹²).

PRINCIPALES CONCLUSIONS

- 84 % des enfants canadiens âgés de 3 à 4 ans satisfont les recommandations d'au moins 180 minutes d'activité physique quotidienne, peu importe l'intensité (ECMS 2009-11, Statistique Canada)¹³.
- 7 % des jeunes âgés de 5 à 11 ans et 4 % des jeunes âgés de 12 à 17 ans satisfont les recommandations d'au moins 60 minutes d'APMV quotidienne (ECMS 2009-11, Statistique Canada)¹⁴.
- Les jeunes canadiens âgés de 5 à 19 ans font une moyenne de 11 220 pas par jour (ÉAPJC 2011-12, ICRC)¹⁵. De façon générale, il n'y a pas eu de changement important dans la moyenne quotidienne de pas depuis 2005.
- 6 % des jeunes canadiens âgés de 5 à 17 ans font au moins 12 000 pas par 7 jours par semaine (ÉAPJC 2011-12, ICRC); 12 000 pas représentent environ la recommandation quotidienne de 60 minutes d'APMV¹⁶.
- 86 % des Canadiens sont d'avis que les enfants et les jeunes, d'une façon générale, ne font pas assez d'activité physique (EPS Canada 2013)¹⁷.



La première édition du Bulletin en 2005 a révélé que le Canada avait « échappé la balle » au chapitre de l'offre d'activité physique aux enfants et aux jeunes. Bien que la note relative à cet indicateur ne soit pas améliorée au cours des 10 dernières années, il y a cependant eu une évolution importante quant aux mesures dans ce domaine. Par exemple, il y a maintenant des directives nationales en matière d'activité physique reposant sur des données probantes pour tous les groupes d'âge (0 à 17 ans) et des données objectives nationales représentatives (accélérométrie et podométrie). Ce Bulletin du 10^e anniversaire peut servir de base fiable pour l'avenir. Avec ces mesures objectives, le Bulletin occupe plus que jamais une position pour fournir de la rétroaction concernant notre progrès collectif en vue d'améliorer la note.

De quelle quantité d'activité physique les enfants ont-ils besoin?

Lorsqu'on utilise des podomètres pour mesurer l'activité physique, 6 000 pas représentent environ les exigences quotidiennes à l'égard des enfants âgés de 0 à 4 ans (au moins 180 minutes d'activité physique, peu importe l'intensité)¹⁸, et 12 000 pas représentent environ les exigences quotidiennes à l'égard des enfants et des jeunes (au moins 60 minutes d'APMV)¹⁶. Visitez le <http://www.csep.ca/Francais/view.asp?x=949> pour télécharger les Directives canadiennes en matière d'activité physique.

Les Directives canadiennes en matière d'activité physique par groupe d'âge

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 moyenne 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.

(Source : Société canadienne de physiologie de l'exercice¹².)

Figure 4. Comparaison des enfants et des jeunes canadiens par groupe d'âge qui satisfont les Directives canadiennes en matière d'activité physique (source : ECMS 2009-11, Statistique Canada).

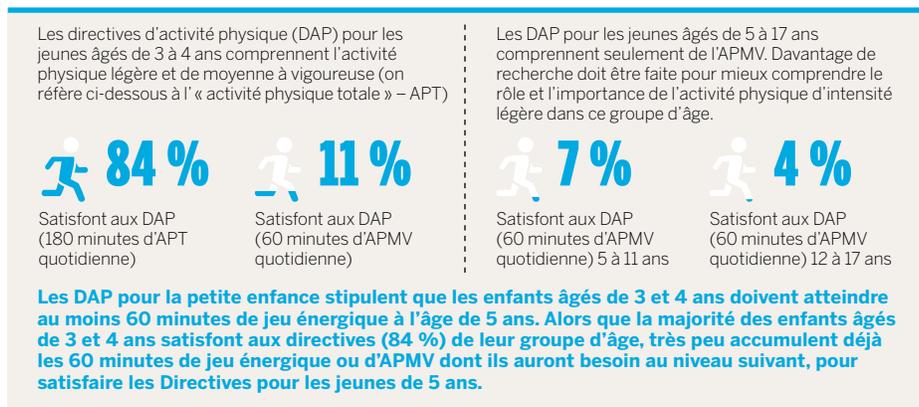


Figure 5. Moyenne des pas faits quotidiennement par les jeunes canadiens âgés de 5 à 19 ans, par province/territoire (source : ÉAPJC 2009-11, ICRCP¹⁴).

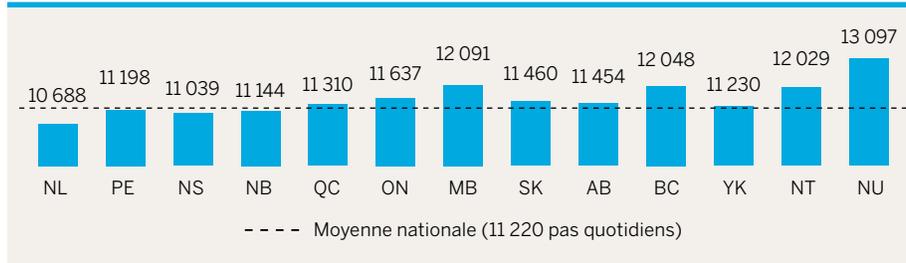
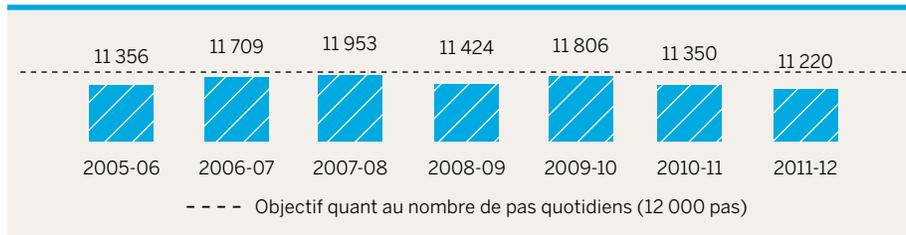
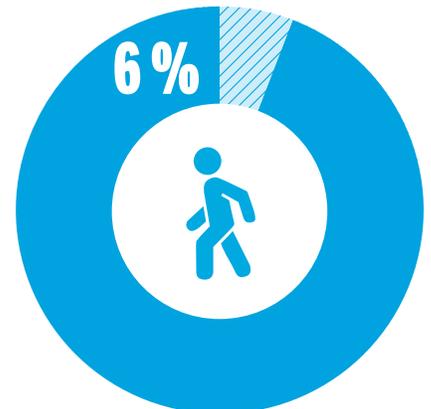


Figure 6. Moyenne des pas faits quotidiennement par les jeunes canadiens âgés de 5 à 19 ans, par année (source : ÉAPJC 2005-12, ICRCP¹⁴).



Remarque : L'activité physique quotidienne moyenne s'approche du chiffre de 12 000 pas dans la Figure 6, ce qui représente approximativement la recommandation d'au moins 60 minutes d'APMV quotidienne. Ceci semble indiquer que les enfants et les jeunes canadiens satisfont de très près les recommandations des directives. Toutefois, la moyenne ne reflète pas nécessairement la prévalence. Par exemple, même si les enfants et les jeunes font 12 000 pas en moyenne par jour, au moins 50 % d'entre eux feraient moins de 12 000 pas par jour. En fait, bien que 40 % des jeunes canadiens âgés de 5 à 17 ans accumulent moins de 60 minutes d'APMV au moins 3 jours par semaine, la prévalence diminue à 5 % lorsque les niveaux d'activité physique sont analysés sur 7 jours¹¹. En conclusion, la seule façon d'obtenir une véritable mesure de la prévalence des enfants et des jeunes qui satisfont les Directives canadiennes en matière d'activité physique est de calculer le pourcentage de ceux qui font au moins 12 000 pas chaque jour de la semaine.



6 % des jeunes canadiens âgés de 5 à 17 ans font au moins 12 000 pas par jour.

RECOMMANDATIONS

- ▶ Accroître l'activité physique chez les enfants et les jeunes requiert une responsabilité partagée entre un certain nombre d'intervenants et de secteurs : les gouvernements, les organisations non gouvernementales, le secteur privé, les écoles, les communautés, les familles, les pairs, et les enfants et les jeunes eux-mêmes. Une action coordonnée et orientée est nécessaire et chaque intervenant doit user de toute son influence pour améliorer la note.
- ▶ Les décideurs, les bailleurs de fonds et les personnes responsables des programmes doivent cibler les groupes d'enfants et de jeunes qui ont le plus besoin de changer leurs habitudes en matière d'activité physique (p. ex., les adolescentes, les jeunes, les Autochtones, les enfants vivant avec une limitation et ceux issus d'un milieu socioéconomique défavorisé).
- ▶ Les Directives canadiennes en matière d'activité physique doivent être largement diffusées et intégrées dans les établissements d'enseignement et de santé.
- ▶ Les enfants et les jeunes doivent être encouragés à accumuler de l'activité physique tout au long de la journée.
- ▶ Les parents doivent considérer une combinaison d'occasions (p. ex., sport organisé, jeu actif, transport actif) pour s'assurer que les jeunes font de l'activité physique quotidiennement. Aucune stratégie n'est suffisante en soi.
- ▶ Tout en reconnaissant la diversité géographique et culturelle du Canada, les intervenants de tous les niveaux doivent travailler de concert pour permettre aux enfants de faire des choix actifs plus facilement et plus souvent : ceci peut être fait par le biais d'information ciblée et d'éducation du public pour accroître la sensibilisation aux stratégies efficaces pour contrer les obstacles et accroître l'activité physique; en soutenant le développement et l'amélioration de politiques et de programmes efficaces; en assurant un investissement adéquat pour la mise en œuvre de même que des investissements stratégiques et durables pour le design des communautés; en mettant en œuvre une surveillance continue et l'utilisation des données afin d'assurer que nos efforts obtiennent l'effet désiré, soit d'accroître le niveau d'activité physique chez les enfants et les jeunes.



40 % des jeunes (âgés de 5 à 17 ans) satisfont aux Directives au moins 3 jours par semaine; mais pour obtenir des bienfaits pour la santé, ces jeunes doivent faire **60 minutes d'activité physique chaque jour de la semaine**^{ECMS 2009-11}.

LIMITES SUR LE PLAN DE LA RECHERCHE

- ▶ Il existe un besoin de directives en matière de comportements quant aux mouvements intégrés sur une période de 24 heures pour saisir l'importance du sommeil et de l'activité physique de faible intensité sur la santé des enfants et des jeunes.
- ▶ Des efforts doivent être faits pour harmoniser les recommandations en matière d'activité physique pour les enfants du niveau préscolaire et les enfants d'âge scolaire pour mieux comprendre les changements dans l'activité physique au cours des années de transition.
- ▶ Dans un effort pour coordonner plus efficacement la recherche sur l'activité physique des enfants et des jeunes, deux panels d'experts internationaux indépendants ont été créés¹⁹. Un total de 29 priorités en matière de recherche pour les dix prochaines années ont été classées par les panels. Les 3 principales priorités ont été identifiées : « le développement d'interventions efficaces et durables en vue d'accroître le niveau d'activité physique à long terme chez les enfants; les politiques et/ou changements environnementaux et leur influence sur l'activité physique et les comportements sédentaires des enfants; et des études prospectives et longitudinales des effets indépendants de l'activité physique et des comportements sédentaires sur la santé »¹⁹.



SYNTHÈSE DE LA LITTÉRATURE

Tendances en matière d'activité physique quotidienne

La recherche se poursuit pour préciser les tendances en matière d'activité physique chez les enfants et les jeunes, ce qui pourrait contribuer à identifier quand les déficits se produisent^{20,21}. S'appuyant sur les données obtenues auprès de jeunes âgés de 10 à 15 ans de deux provinces canadiennes, le temps consacré à l'APMV était approximativement 30 % inférieur les jours de la fin de semaine (39 minutes) que les jours de semaine (56 minutes)²¹. Toutefois, l'activité physique de faible intensité était d'environ 15 % supérieure la fin de semaine que la semaine. Davantage d'enfants et de jeunes satisfaisaient les Directives canadiennes en matière d'activité physique la fin de semaine (46 %) que la semaine (22 %)²¹. Certaines disparités telles que les différences de temps consacré à l'APMV selon le sexe étaient plus grandes la semaine (environ 13 minutes) que la fin de semaine (environ 8 minutes)²¹.

Combien de pas les enfants d'âge préscolaire font-ils?

Les Directives canadiennes en matière d'activité physique pour la petite enfance recommandent que les enfants d'âge préscolaire (3 à 4 ans) fassent au moins 180 minutes d'activité physique, peu importe l'intensité, par jour et qu'ils progressent vers au moins 60 minutes de jeu actif vers l'âge de 5 ans¹². Dans l'effort d'aider les chercheurs et les praticiens à surveiller les niveaux d'activité physique dans ce groupe d'âge, une recherche a récemment été effectuée pour déterminer l'objectif du nombre de pas quotidien qui se rapproche de ces Directives¹⁸. D'après les analyses, on devrait considérer que les enfants d'âge préscolaire qui font au moins 6 000 pas par jour respectent ces Directives.

FACTEURS CONTRIBUTIFS ET DISPARITÉS

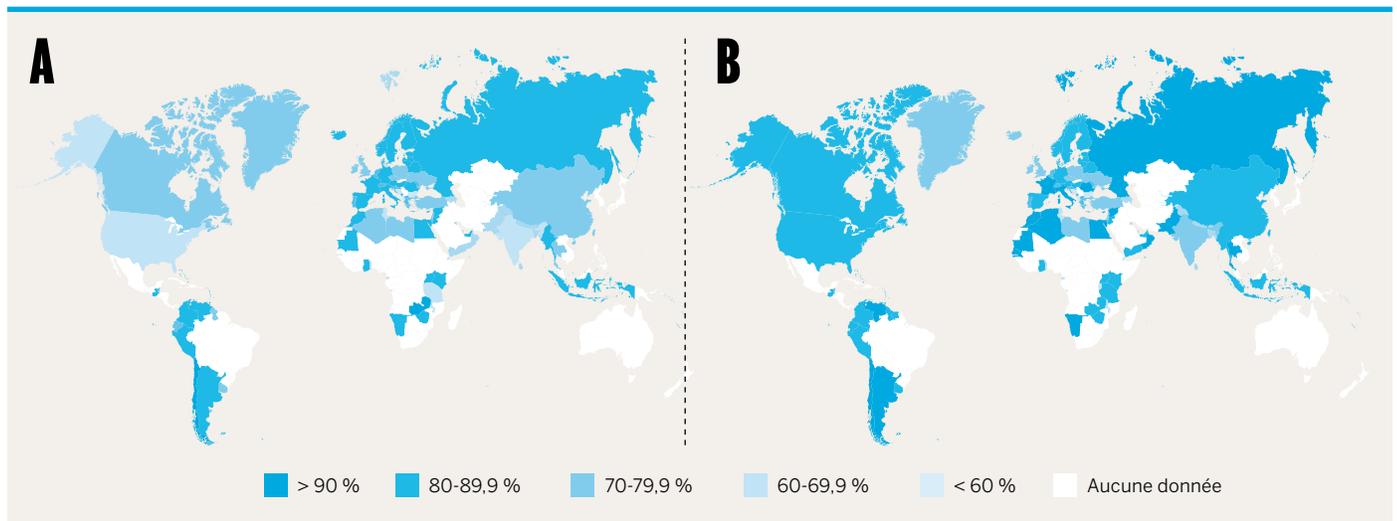
Il n'y a pas de différences régionales dans le nombre de pas quotidiens faits par les enfants et les jeunes canadiens¹⁴, mais les disparités liées à l'âge et au sexe persistent quand il est question d'activité physique quotidienne^{11,22}. Les plus jeunes enfants (5 à 10 ans) continuent de faire moins de pas par jour que les plus âgés (15 à 19 ans) et, en moyenne, les garçons font plus de pas par jour que les filles¹⁴. Bien que moins cohérentes au fil du temps, on observe des disparités socioéconomiques dans la pratique de l'activité physique. Les enfants et les jeunes issus de ménages à revenu élevé (revenu annuel d'au moins 100 000 \$) sont plus actifs physiquement que leurs pairs issus de ménages à faible revenu (revenu annuel de 20 000 \$ à 29 999 \$)¹⁴.

COMPARAISONS INTERNATIONALES

Les données autodéclarées sur l'activité physique des enfants et des jeunes de 39 pays à travers le monde révèlent que 23 %, 19 % et 15 % des jeunes âgés respectivement de 11, 13 et 15 ans, font au moins 60 minutes d'APMV par jour²³. Le pourcentage d'enfants et de jeunes canadiens qui indiquent au moins 60 minutes d'APMV dépasse les moyennes internationales pour chaque groupe d'âge et selon le sexe.

Une analyse distincte qui regroupe les données de 105 pays à travers le monde a démontré que seulement 20 % des jeunes âgés de 13 à 15 ans indiquent faire au moins 60 minutes d'APMV par jour²⁴. Moins de filles, âgées de 13 à 15 ans, au Canada ont indiqué atteindre cette norme de référence que dans les pays tels que la Grèce, la Slovaquie et l'Inde. Parmi les garçons âgés de 13 à 15 ans, quelques pays – notamment les États-Unis, l'Irlande, la Tanzanie et l'Inde – ont un pourcentage de garçons qui ont répondu tirer profit d'au moins 60 minutes d'APMV par jour plus élevé.

Figure 7. Pourcentage de garçons (A) et de filles (B) âgés de 13 à 15 ans qui ne font pas au moins 60 minutes d'APMV par jour (source : adapté de Hallal et coll. 2012²⁴ et utilisé avec permission).



PARTICIPATION AUX SPORTS ORGANISÉS

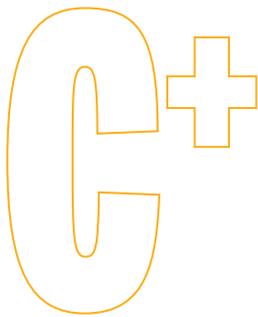
75 %

75 % des jeunes canadiens âgés de 5 à 19 ans participent à des activités physiques et à des sports organisés²⁵.

1 500

Les enfants canadiens qui ont participé à des activités physiques ou à des sports organisés ont fait en moyenne près de 1 500 pas de plus que les enfants qui n'ont pas participé à ce type d'activités (ÉAPJC 2011-12, ICRC¹⁴).





PARTICIPATION AUX SPORTS ORGANISÉS

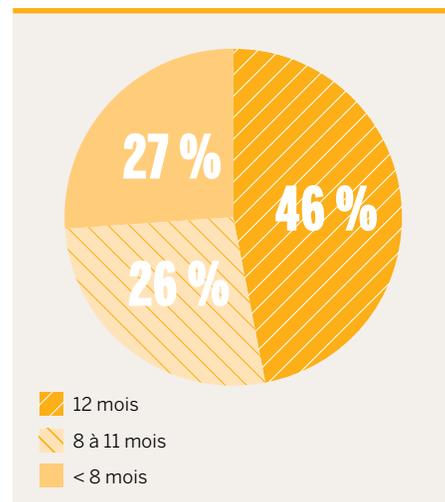
LA NOTE DE CETTE ANNÉE S'EST QUELQUE PEU AMÉLIORÉE PAR RAPPORT À CELLE DE L'AN PASSÉ. C'est en raison de nouvelles données qui n'étaient pas disponibles et qui révèlent la fréquence hebdomadaire de la participation aux sports.

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
NOTE	C+	C-	C	C	C	C	C	C	C	C+
ÉCHELLE	A 81-100 %		B 61-80 %		C 41-60 %		D 21-40 %		F 0-20 %	
<p>► Pourcentage d'enfants et de jeunes qui participent à des programmes de sports et/ou d'activités physiques organisés.</p>										

PRINCIPALES CONCLUSIONS

- Selon les parents, 75 % des jeunes canadiens âgés de 5 à 19 ans participent à des activités physiques et à des sports organisés; cette donnée est similaire à ce qui a été observé depuis le cycle de données 2007-08 (ÉAPJC 2011-12, ICRCP)²⁵.
- Parmi les jeunes canadiens âgés de 5 à 17 ans qui pratiquent des sports, 46 % en font toute l'année; 26 % pendant 8 à 11 mois dans l'année; et 27 % pendant moins de 8 mois dans l'année (SAP 2010-11, ICRCP)²⁶.
- Selon les parents canadiens, 34 % des jeunes âgés de 5 à 17 ans ont pratiqué des sports au moins 4 fois par semaine, 50 % en ont fait 2 ou 3 fois par semaine, pour 14 % des jeunes, ce fut 1 ou 2 fois par semaine et 3 % en ont pratiqué moins souvent ou ont une participation variable (ÉAPJC 2011-12, ICRCP)²⁶.
- Les enfants canadiens qui ont participé à des activités physiques ou à des sports organisés ont fait en moyenne près de 1 500 pas de plus que les enfants qui n'ont pas participé à ce type d'activités (ÉAPJC 2011-12, ICRCP)¹⁴.
- Selon les parents, 47 % des jeunes canadiens âgés de 5 à 19 ans participent à des activités physiques organisées au cours de la période après l'école, c'est-à-dire entre la fin des classes et le souper (ÉAPJC 2011-12, ICRCP)²⁷.
- La participation à des activités physiques et à des sports organisés diminue de façon importante avec l'âge (83 % des jeunes âgés de 5 à 10 ans versus 61 % des jeunes âgés de 15 à 19 ans) (ÉAPJC 2011-12, ICRCP)²⁵.
- Cette diminution de la participation devient même plus évidente lorsque le sexe est pris en considération dans le contexte de la période après l'école (91 % des garçons âgés de 5 à 10 ans participent à des activités physiques et à des sports organisés au cours de la période après l'école versus 48 % des garçons âgés de 15 à 19 ans; 88 % des filles âgées de 5 à 10 ans versus 30 % des filles âgées de 15 à 19 ans). Quel que soit l'âge, un pourcentage plus élevé de garçons que de filles participent (ÉAPJC 2011-12, ICRCP).²⁷

Figure 8. Pourcentage de parents canadiens qui indiquent que leurs enfants âgés de 5 à 17 ans participent à des sports, selon le nombre de mois de participation par année (source : SAP 2010-11, ICRCP²⁶).





La pratique du sport a été relativement stable au cours des 10 dernières années. Cependant, la qualité des expériences sportives est devenue une priorité plus importante grâce aux initiatives telles que Sport pur et HIGH FIVE. Alors que nous progressons, il est important de se rappeler que pour faciliter les changements, il n'est pas seulement nécessaire de faire « plus » de choses, mais plutôt de mieux les faire.

RECOMMANDATIONS

- ▶ Les fournisseurs de programmes devraient développer des stratégies pour lutter contre les taux de décrochage des jeunes dans les activités physiques et les sports organisés.
- ▶ Les organismes au service des jeunes devraient considérer le savoir-faire physique comme prioritaire dans le développement dans leurs programmes.
- ▶ La contribution de l'APMV varie selon le sport; toutefois, compte tenu de la popularité de la participation aux sports organisés au Canada, tous les fournisseurs de programmes de sports devraient considérer les occasions d'accroître les niveaux d'APMV et, par conséquent, contribuer davantage aux Directives canadiennes en matière d'activité physique.
- ▶ Assurer une formation et un soutien adéquats aux entraîneurs et aux bénévoles afin qu'ils planifient des entraînements qui maximisent les occasions pour tous les participants de faire de l'APMV.
- ▶ Les fournisseurs de programmes de sport et de loisirs devraient établir des mécanismes formels pour le leadership, le bénévolat et l'implication afin d'assurer que les programmes reflètent les besoins et les préférences (p. ex., s'assurer qu'on tient compte de la diversité culturelle).

LIMITES SUR LE PLAN DE LA RECHERCHE

- ▶ De la recherche est nécessaire en ce qui concerne l'influence du jeu actif et des activités non organisées pour les plus jeunes sur le développement des compétences utiles pour la pratique de sports à un âge un peu plus avancé.
- ▶ Davantage de recherche est requise pour mieux comprendre les raisons des disparités au moment de s'engager dans des sports organisés (p. ex., âge, sexe, revenu du ménage) ainsi que les obstacles à la participation.
- ▶ Une meilleure compréhension de la façon dont la participation aux sports contribue à l'APMV (p. ex., la contribution d'APMV qui devrait être attendue).

Aider les Canadiens avec une limitation fonctionnelle/maladie chronique à être actifs physiquement

Pour les Canadiens ayant une limitation fonctionnelle, l'activité physique régulière peut être même plus importante qu'elle l'est pour la population générale. Pour une personne avec une limitation fonctionnelle, un mode de vie actif ouvre la porte à une meilleure santé, à l'inclusion sociale et à une autonomisation – des portes qui autrement pourraient rester fermées. L'accès à l'activité physique peut contribuer à réduire la probabilité de souffrir d'autres maladies comme le diabète, l'hypertension artérielle ou les complications cardiaques. Être actif permet de développer la capacité de résilience et peut procurer un atout unique pour une personne ayant une limitation fonctionnelle.

L'Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap a développé plusieurs fiches-conseils, élaborées par la Société canadienne de physiologie de l'exercice, qui fournissent de l'information générale en appui aux Directives canadiennes en matière d'activité physique. Pour plus d'information, visitez le <http://www.ala.ca/Content/tipsheets/index.asp?langid=2>

SYNTHÈSE DE LA LITTÉRATURE

Les sports organisés fournissent aux enfants une occasion de faire de l'activité physique dans un environnement structuré. Bien que les enfants et les jeunes puissent faire d'autres activités pour satisfaire les Directives canadiennes en matière d'activité physique, le sport offre des avantages supplémentaires pour les jeunes de tous les âges.

Avantages de la participation à des sports organisés

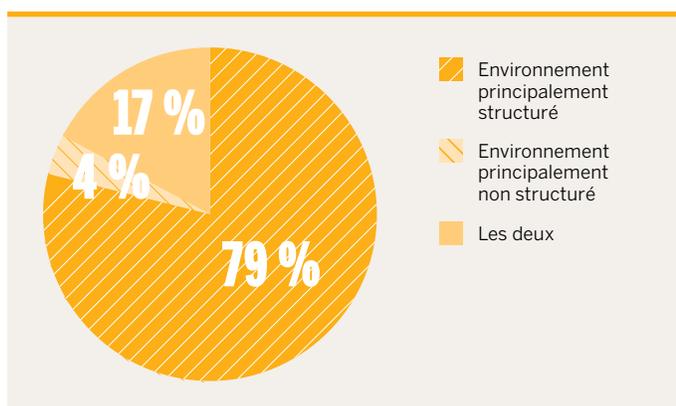
La recherche démontre que la participation à des sports organisés – même si c'est aussi peu qu'une ou deux fois par semaine – a un effet bénéfique sur le poids corporel des enfants²⁸ et qu'il peut diminuer de 50 % les probabilités d'avoir un surplus de poids²⁹. Chez les adolescents, ceux qui pratiquent des sports sont plus susceptibles de satisfaire les directives relatives à l'activité physique et au temps passé devant l'écran³⁰.

Il a été également prouvé que les bienfaits associés à la participation à des sports organisés durent tout au long de la vie. Les adolescents qui pratiquent des sports sont plus susceptibles, en vieillissant, d'occuper leur temps de loisir en participant à des activités physiques et moins susceptibles d'adopter plusieurs comportements négatifs pour la santé (p. ex., tabagisme, consommation de drogues illégales)^{31, 32}; toutefois, ils sont plus susceptibles de consommer de l'alcool³².

Sports populaires et installations qui suscitent la participation

Les sports que les enfants et les jeunes canadiens pratiquent le plus souvent, selon les parents, sont le soccer (38 %), le hockey (tous les types)/la ringuette (24 %), la natation (17 %), le basketball (13 %) et le baseball/la balle molle (10 %)²⁶. Ces activités sportives ainsi que toutes les autres se déroulent principalement dans un environnement structuré comme une installation communautaire ou privée ou un club de sport (Figure 9)³³.

Figure 9. La structure de l'environnement pour la participation aux sports chez les jeunes canadiens âgés de 5 à 17 ans (source : SAP 2010-11, ICRC³³).

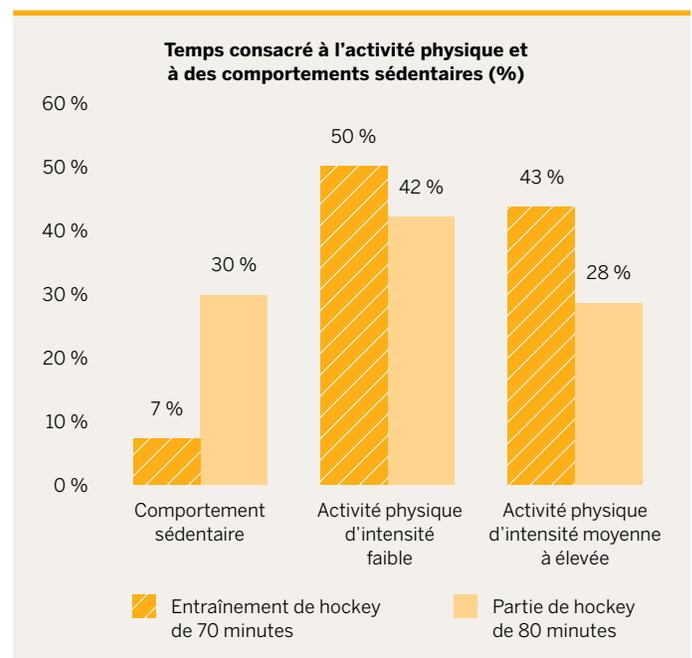


Quelle est la contribution de la participation aux sports organisés à l'ensemble des niveaux d'activité physique?

La réponse à cette question varie selon le sport. La recherche disponible semble indiquer que le soccer est le sport dans lequel les enfants font le plus d'activité physique. Par exemple, une étude a révélé que 24 % des enfants ont fait 60 minutes d'APMV lors d'une partie de soccer³⁴. Cependant, seulement 2 % des enfants et des jeunes ont fait au moins autant d'activité physique au cours d'un entraînement de balle molle³⁵. Les données d'un entraînement et d'une partie de hockey décomposent le temps pendant lequel les jeunes font de l'activité physique en niveaux d'intensité et identifient la quantité de temps de sédentarité (Figure 10), révélant que les enfants peuvent passer près de la moitié du temps en APMV durant un entraînement, mais lors d'une partie, ils passent le tiers du temps de façon sédentaire.

Ces résultats révèlent que la participation aux sports organisés ne garantit pas que les enfants et les jeunes feront assez d'activité physique, et ils soulignent une fois de plus le fait que le sport organisé est une activité parmi plusieurs que l'on peut considérer pour permettre aux enfants et aux jeunes de satisfaire les Directives canadiennes en matière d'activité physique pour les enfants et les jeunes. Il est nécessaire que les enfants participent à d'autres formes d'activité physique en plus du sport organisé.

Figure 10. Pourcentage de temps passé à faire de l'activité physique et consacré à des comportements sédentaires pendant un entraînement et une partie de hockey de niveau Atome AA par des enfants âgés de 9 à 10 ans (source : van den Berg 2013¹⁸⁶).



FACTEURS CONTRIBUTIFS ET DISPARITÉS

Les différences liées à l'âge dans la participation aux sports se perpétuent¹¹. Un taux de participation légèrement supérieur est observé chez les jeunes âgés de 5 à 12 ans (77 %) par rapport aux jeunes âgés de 13 à 17 ans (71 %)²⁶. Une disparité entre les sexes existe aussi, alors que plus de garçons (79 %) que de filles (70 %) pratiquent des sports²⁶. Les taux de participation ont aussi tendance à augmenter quand le niveau d'éducation des parents et le revenu du ménage augmentent^{25, 26}, ce qui avait été signalé précédemment^{11, 12}. Les résultats de l'Enquête sociale générale révèlent que la relation positive qui existe entre le revenu du ménage et la participation aux sports a été constante au cours des 12 dernières années (Figure 12)³⁶. À l'échelle régionale, les enfants et les jeunes de la Saskatchewan (80 %) et du Yukon (81 %) sont plus susceptibles de faire du sport lorsqu'on compare avec la moyenne nationale (74 %)²⁶. Ce qui est plus encourageant est l'actuelle absence générale de disparité quant à l'âge des parents et la taille de la communauté pour ce qui est de la participation aux sports²⁶.

Figure 11. Le pourcentage de parents canadiens qui déclarent que leurs jeunes âgés de 5 à 17 ans font du sport, par province/territoire (* le Nord comprend le Nunavut, les Territoires-du-Nord-Ouest et le Yukon. Les données pour le Nunavut sont supprimées en raison de la taille de la cellule) (source : SAP 2010-11, ICRCP²⁶).

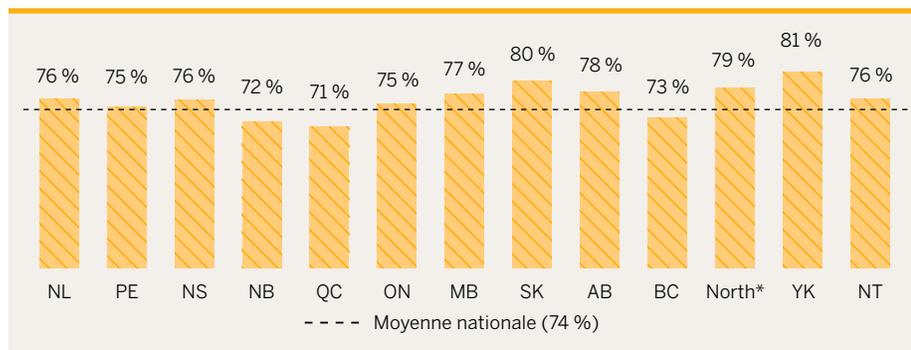
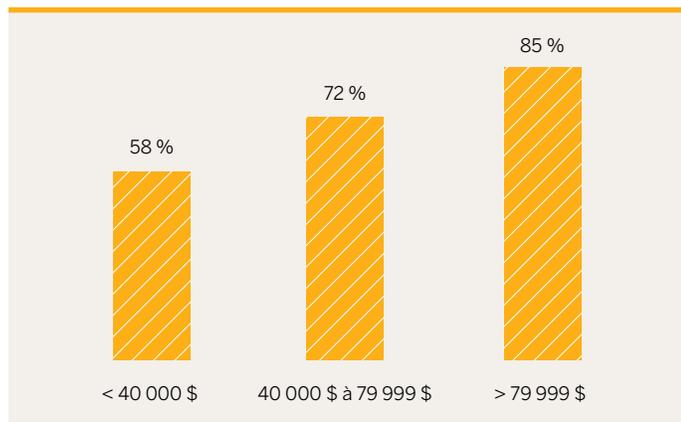


Figure 12. Les taux de participation aux sports pour les jeunes canadiens âgés de 5 à 14 ans en fonction du revenu du ménage, 2010 (source : Enquête sociale générale³⁶).





Un taux de participation légèrement supérieur est observé chez les jeunes âgés de 5 à 12 ans (77 %) par rapport aux jeunes âgés de 13 à 17 ans (71 %).

JEU ACTIF

4,1 heures

Les parents indiquent que leurs enfants âgés de 5 à 11 ans font 4,1 heures d'activité physique par semaine à l'extérieur de l'école en participant à des activités non organisées, soit seul soit avec un ami^{ECMS 2009-11}.



INC.

JEU ACTIF

CETTE ANNÉE, LA NOTE PORTE LA MENTION INCOMPLÈTE (INC.) Bien que les enfants et les jeunes passent plusieurs heures par jour à participer à des activités physiques non organisées, ceci équivaut à moins d'une heure par jour. L'objectif de plusieurs heures de jeu actif par jour est relativement arbitraire, et d'autres recherches sont nécessaires pour définir la norme de référence fondée sur des données avant qu'une note puisse être attribuée à cet indicateur.

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
NOTE	-	-	-	INC.	INC.	F	F	F	INC.	INC.
ÉCHELLE	A 81-100 %		B 61-80 %		C 41-60 %		D 21-40 %		F 0-20 %	

► Pourcentage d'enfants et de jeunes qui se livrent à des jeux actifs non structurés/non organisés pendant plusieurs heures par jour.

PRINCIPALES CONCLUSIONS

- Selon les parents, 73 % des jeunes canadiens âgés de 5 à 19 ans participent à des activités physiques ou à des sports non organisés au cours de la période après l'école, c'est-à-dire entre la fin des classes et le souper (ÉAPJC 2011-12, ICRCP)²⁷.
- Selon les parents, 67 % des jeunes canadiens âgés de 5 à 19 ans participent à des jeux actifs au cours de la période après l'école (ÉAPJC 2011-12, ICRCP)²⁷. Dans un autre sondage, 65 % des parents canadiens ont indiqué que leurs jeunes âgés de 5 à 17 ans jouent dehors au cours de la période après l'école (SAP 2010-11, ICRCP)³⁷.
- Les enfants et les jeunes canadiens qui participent à des activités physiques ou à des sports non organisés au cours de la période après l'école font environ 1 270 pas de plus par jour que ceux qui n'y participent pas. De plus, ceux qui jouent dehors au cours de la période après l'école font 1 940 pas de plus par jour que ceux qui n'y jouent pas (ÉAPJC 2011-12, ICRCP)²⁷.
- Les parents indiquent que leurs enfants âgés de 3 à 4 ans font 5,3 heures d'activité physique par semaine à l'extérieur de l'école en participant à des activités non organisées, soit en étant seul soit avec un ami (ECMS 2009-11, Statistique Canada).
- Les parents indiquent que leurs enfants âgés de 5 à 11 ans font 4,1 heures d'activité physique par semaine à l'extérieur de l'école en participant à des activités non organisées, soit seul soit avec un ami (ECMS 2009-11, Statistique Canada).
- 72 % des parents canadiens sont assez d'accord ou très d'accord avec l'énoncé selon lequel leurs enfants/jeunes participent à des jeux actifs avec les amis ou la famille tous les jours (EPS Canada 2013)³⁷.

COMMENTAIRE DE LA 10^E ÉDITION

Comprendre que les comportements des enfants diffèrent de ceux des générations précédentes peut nous aider à comprendre comment leurs niveaux d'activité physique ne cessent de diminuer. Une baisse accentuée des occasions de jeu actif est devenue le thème central de l'édition de 2012 du Bulletin dont le titre était « Le jeu actif est-il en voie d'extinction? » Depuis, il a été stimulant de voir la campagne nationale « Re commençons à jouer » de ParticipACTION reprendre cette idée avec d'autres groupes à travers le Canada.

« Les gadgets sont omniprésents dans la vie des enfants d'aujourd'hui et c'est ce qui les garde à l'intérieur de la maison. C'est une triste réalité parce que cela réduit substantiellement le jeu actif à l'extérieur. »

– Dr Jean-Philippe Chaput,
membre du Groupe de
recherche du Bulletin

RECOMMANDATIONS

- ▶ Les parents doivent assurer un équilibre entre les activités prévues à l'horaire et le temps libre pendant lequel les enfants peuvent participer à du jeu actif.
- ▶ Remettre en question les règlements municipaux et les politiques scolaires qui restreignent les occasions de jeu actif à l'extérieur.
- ▶ Des efforts devraient être axés sur les occasions pour les jeunes plus âgés de faire de l'activité physique au cours de la période après l'école.
- ▶ Les parents peuvent appuyer le jeu actif pour les plus jeunes en prenant la responsabilité de la supervision du terrain de jeu à tour de rôle.
- ▶ S'assurer que les parents apprécient le faible risque de plusieurs possibilités de jeu actif (éliminer les fausses perceptions du risque).

LIMITES SUR LE PLAN DE LA RECHERCHE

- ▶ Davantage de recherche est nécessaire afin d'établir la définition du jeu actif.
- ▶ Les chercheurs doivent se concentrer sur l'étude de l'association dose-effet entre le jeu actif et la santé des enfants et des jeunes.
- ▶ Plus de recherche est nécessaire pour identifier une référence fondée sur des données pour cet indicateur.



SYNTHÈSE DE LA LITTÉRATURE

Est-ce que les jeux vidéo actifs jouent un rôle dans la promotion de l'activité physique?

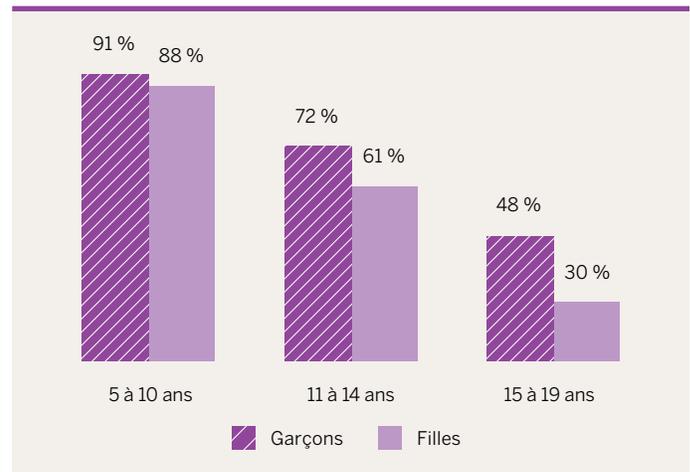
Les jeux vidéo actifs (jeux vidéo qui font appel à l'activité physique ou à des mouvements du corps) et les jeux vidéo actifs avec GPS (jeux électroniques de localisation qui se jouent à l'extérieur avec l'aide de systèmes de géolocalisation par satellite sur appareils mobiles) sont des stratégies novatrices sur lesquelles on a fondé de grands espoirs de rendre les enfants actifs³⁹. En 2012, Jeunes en forme Canada a publié sa position sur les jeux vidéo actifs (www.activehealthykids.ca/active-video-games-position.aspx) et ne les a pas recommandés comme stratégie pour aider les enfants à être plus actifs physiquement au quotidien. Les données issues d'une revue systématique et détaillée révèlent que les jeux vidéo actifs peuvent accroître la fréquence cardiaque en augmentant d'intensité faible à moyenne l'activité physique chez les enfants et les jeunes à court terme⁴⁰. Toutefois, plus de recherche est nécessaire avant de recommander ces jeux pour accroître les niveaux d'activité physique des enfants. Toutefois, les données disponibles ne montrent pas que les jeux vidéo actifs mènent à une augmentation des dépenses d'énergie sur de plus longues périodes (p. ex., 24 heures)⁴⁰. Bien que les jeux vidéo actifs peuvent offrir certains bienfaits pour la santé dans des populations particulières, il n'y a pas de preuves suffisantes pour les recommander comme un moyen d'augmenter l'activité physique quotidienne dans la population en général⁴⁰.

Les jeux vidéo actifs avec GPS peuvent être une solution plus prometteuse, car ils posent une limite aux jeux vidéo actifs avec console, qui nécessitent une télévision ou un moniteur d'ordinateur pour jouer, et ne peuvent pas être joués en plein air avec un appareil mobile³⁹. Les technologies émergentes qui ont fait progresser les fonctions GPS et le mécanisme des jeux émergents peuvent offrir des avantages positifs pour la santé. Cependant, plus de recherches sont nécessaires avant de recommander ces jeux pour améliorer les niveaux d'activité physique chez les enfants.

FACTEURS CONTRIBUTIFS ET DISPARITÉS

Il y a des différences liées à l'âge et au sexe en ce qui a trait au jeu actif au cours de la période après l'école (Figure 13). Avec l'augmentation de l'âge, les parents indiquent une diminution de la participation à des activités physiques et à des sports non organisés chez les filles et les garçons²⁷ de tous les âges, et un pourcentage plus élevé de garçons que de filles participent à des activités non organisées au cours de la période après l'école²⁷. De plus, les enfants de parents actifs sont plus susceptibles d'occuper leur temps à jouer dehors ou à participer à des activités non organisées après l'école comparativement aux enfants de parents inactifs³⁷.

Figure 13. Pourcentage d'enfants et de jeunes canadiens qui participent à des activités physiques et à des sports non organisés au cours de la période après l'école, par âge et par sexe (source : ÉAPJC 2011-12, ICRC²⁷).



COMPARAISONS INTERNATIONALES

En 2010, on a demandé à des enfants de 25 pays de nommer leur passe-temps préféré. La réponse la plus populaire a été de *jouer avec des amis* (30 % des jeunes questionnés), suivie de *jouer à des jeux à l'ordinateur* (15 %) et *jouer avec les parents* (10 %)⁴¹. En comparant avec la moyenne internationale, jouer avec des amis est plus populaire chez les enfants dans les pays scandinaves et au Japon (≥ 40 %). *Jouer à des jeux à l'ordinateur* est plus populaire dans les pays de l'Europe de l'Est (23 % en Pologne et en Slovaquie; 22 % en Russie; 21 % en République tchèque; et *jouer avec les parents* est plus populaire en Hongrie (24 %), en Autriche (19 %) et en France (17 %).



TRANSPORT ACTIF

24 %

Seulement 24 % des parents canadiens disent que leurs jeunes, âgés de 5 à 17 ans, vont, toujours, à l'école et en reviennent à pied, à vélo ou en planche à roulettes SAP 2010-11, ICRCP

2 238

Si les enfants faisaient à pied tous les trajets de moins de 1 kilomètre au lieu d'être conduits, ils feraient une moyenne de 2 328 pas supplémentaires par jour⁴⁷!



D

TRANSPORT ACTIF

EN L'ABSENCE DE DONNÉES SUR LE TRANSPORT ACTIF POUR SE RENDRE À CERTAINS ENDROITS ET EN REVENIR, LA NOTE DEMEURE D EN RAISON DU FAIBLE POURCENTAGE D'ENFANTS ET DE JEUNES QUI UTILISENT LE TRANSPORT ACTIF POUR SE RENDRE À L'ÉCOLE ET EN REVENIR. La baisse du transport actif pour se rendre à l'école et en revenir au cours de la dernière décennie explique la note.

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
NOTE	-	D	-	D	D	D	D	D ⁺	D	D
ÉCHELLE	A 81-100 %		B 61-80 %		C 41-60 %		D 21-40 %		F 0-20 %	

► Pourcentage d'enfants et de jeunes qui utilisent le transport actif pour se rendre à une destination et en revenir (p. ex., l'école, le parc, le centre commercial, chez des amis).

PRINCIPALES CONCLUSIONS

- Selon les parents, 24 % des jeunes canadiens âgés de 5 à 17 ans utilisent seulement des modes de transport actif pour se rendre à l'école et en revenir, 62 % utilisent seulement les modes de transport inactif, et 13 % utilisent à la fois les modes de transport actif et inactif (SAP 2010-11, ICRCP).
- Entre 2000 et 2010, le pourcentage d'enfants et de jeunes canadiens qui utilisaient seulement les modes de transport inactif pour se rendre à l'école et en revenir a augmenté, passant de 51 % à 62 %. Au cours de la même période, la proportion des enfants et des jeunes qui utilisaient seulement le transport actif a diminué, passant de 28 % à 24 % (SAP 2010, ICRCP)⁴².
- Dans le cadre d'une autre étude, 58 % des parents ont indiqué qu'ils se rendaient à l'école à pied lorsqu'ils étaient enfants, comparativement à 28 % de leurs enfants aujourd'hui. Inversement, 13 % des parents ont indiqué qu'ils se rendaient à l'école en voiture lorsqu'ils étaient enfants, comparativement à 41 % de leurs enfants⁴³.
- Parmi les enfants de la 6^e à la 12^e année qui ne se rendent pas à l'école à pied ou à vélo, 42 % mettent entre 5 et 15 minutes par jour pour se rendre à l'école par des moyens motorisés, et un autre 42 % y mettent 16 minutes ou plus (HBSC 2009-10).
- Au Canada, 51 % des jeunes âgés de 12 à 19 ans indiquent qu'ils marchent de 1 à 5 heures par semaine pour se rendre à l'école, aller au travail et faire des courses, et en revenir. 27 % ont indiqué y consacrer moins de 1 heure et 22 %, plus de 5 heures (ECMS 2007-09)⁴⁴.
- 10 % des jeunes âgés de 12 à 19 ans ont indiqué qu'ils font au moins une heure de vélo par semaine pour se rendre à l'école, aller au travail et faire des courses, et en revenir. 9 % ont indiqué y mettre moins de 1 heure, et 81 % indiquent ne pas utiliser le vélo comme moyen de transport (ECMS 2007-09)⁴⁴.
- Chez les jeunes âgés de 15 à 17 ans, le temps quotidien consacré à la marche a diminué, passant de 17 à 11 minutes entre 1992 et 2010; cette baisse a été particulièrement évidente chez les filles⁴⁵. Au cours de cette période, le pourcentage de tous leurs trajets quotidiens en voiture a augmenté, passant de 29 % à 39 %, et le pourcentage pour au moins un trajet quotidien par transport actif a diminué, passant de 52 % à 37 %⁴⁵.

RECOMMANDATIONS

- ▶ Si les enfants faisaient à pied tous les trajets de moins de 1 kilomètre au lieu d'être conduits, ils feraient une moyenne de 2 328 pas supplémentaires par jour⁴⁷
- ▶ La planification du transport scolaire est une intervention multidisciplinaire qui implique des intervenants clés (p. ex., les professionnels de la santé publique, les planificateurs municipaux et les ingénieurs de la circulation, les agents de police, les commissions scolaires, les parents, les enfants, les administrateurs scolaires et les professeurs) qui participent à l'enquête et à l'évaluation des questions relatives au transport scolaire⁴⁸. Toutes les écoles devraient élaborer un plan de transport scolaire identifiant les stratégies (le cas échéant) afin de promouvoir le transport actif à l'école et éliminer les obstacles locaux.
- ▶ Dans le même ordre d'idées, on devrait favoriser la marche ou le vélo pour se rendre à des destinations (p. ex., les parcs, les terrains de sport, les boutiques, les maisons des amis et de la parenté) si elles sont situées près de la maison⁵³.
- ▶ Des politiques de transport (p. ex., politiques de « rues polyvalentes »; www.completestreetsforcanada.ca [en anglais]) et des mesures complémentaires de sécurité routière devraient être mises en œuvre étant donné que l'environnement bâti autour de nombreuses écoles canadiennes se compose d'infrastructure médiocre, et qu'il y a peu de programmes et de politiques qui appuient le transport actif^{49,50}.
- ▶ Des limites de vitesse inférieures – et mieux appliquées –, des mesures de modération de la circulation (p. ex., des dos d'âne), des trottoirs plus larges et des brigadiers près des écoles sont toutes des mesures qui pourraient améliorer la sécurité et contribuer à encourager les parents à permettre à leurs enfants de marcher davantage et de faire du vélo plus souvent.
- ▶ Les besoins de transport actif doivent être considérés avant que les écoles soient fermées ou que de nouvelles écoles soient construites, pour s'assurer qu'une plus grande proportion d'enfants et de jeunes habitent à une distance de l'école qui peut se faire à pied ou à vélo⁵¹.

58 %



28 %



58 % des parents ont indiqué qu'ils se rendaient toujours à l'école à pied lorsqu'ils étaient enfants, alors que seulement 28 % disent que leurs enfants le font aujourd'hui⁴³.

LIMITES SUR LE PLAN DE LA RECHERCHE

- ▶ Des recherches plus approfondies sont nécessaires pour déterminer l'efficacité des interventions telles que la planification du transport scolaire pour augmenter le transport actif chez les enfants et les jeunes. Une évaluation récente d'une planification nationale du transport scolaire a indiqué qu'il y a une augmentation des enfants qui se rendent à l'école et qui en reviennent à pied pour presque la moitié des écoles participantes à travers le Canada. Des contrôles et des évaluations plus rigoureuses sont nécessaires pour analyser l'efficacité de la planification du transport scolaire.
- ▶ De nouvelles approches pour promouvoir le transport actif chez les enfants habitant dans les zones suburbaines et rurales devraient être élaborées et évaluées. Alors que les écoles sont situées trop loin pour permettre l'utilisation du transport actif pour tout le trajet, la marche peut néanmoins être encouragée pour une partie du trajet^{52,53}.
- ▶ Il y a un manque de données concernant le transport actif pour se rendre à des destinations autres que l'école et en revenir (p. ex., les parcs, les terrains de sport, les boutiques, les maisons des amis et de la parenté, etc.) chez les enfants canadiens. Une récente étude britannique a démontré que ces trajets peuvent fournir de précieuses occasions pour de l'activité physique⁵⁴.
- ▶ Plus de recherches sont nécessaires pour déterminer comment les différentes interventions peuvent modifier les attitudes ainsi que les obstacles perçus à la mobilité indépendante (pour les enfants, la liberté de se déplacer dans des endroits publics sans être sous la surveillance d'un adulte); une telle mobilité peut être une des conditions de base importantes pour faciliter à la fois le transport actif et le jeu actif.



Selon les administrateurs scolaires,
10 % des écoles canadiennes ont des
politiques pleinement mises en œuvre
pour promouvoir le transport actif.

SYNTHÈSE DE LA LITTÉRATURE

Le transport actif comme source d'activité physique

Plusieurs études ont démontré que comparativement aux enfants qui se rendent à l'école et qui en reviennent en voiture, les enfants qui utilisent le transport actif sont plus actifs pendant toute la journée, pas seulement durant le trajet pour se rendre à l'école et en revenir^{44, 47, 55-59}. Les voyageurs actifs peuvent accumuler jusqu'à 45 minutes d'APMV de plus chaque jour que les voyageurs inactifs⁵⁵. À Montréal, si tous les trajets motorisés quotidiens de moins d'un kilomètre étaient remplacés par la marche, les enfants et les jeunes accumuleraient 2 238 pas supplémentaires par jour (l'équivalent de 15 à 20 minutes de marche)⁴⁷. Le transport actif a été la plus grande source d'activité physique chez les adolescents vivant dans les zones urbaines et suburbaines à Halifax, en Nouvelle-Écosse⁵⁶. De plus, deux récentes études indiquent que le transport actif peut contribuer à contrer la diminution de l'activité physique associée à la transition de l'école primaire à l'école secondaire^{57, 58}.

Les bienfaits du transport actif pour la santé

Une revue systématique a démontré que les enfants qui vont à l'école et en reviennent en vélo ont une meilleure forme cardiovasculaire que ceux qui se rendent à l'école en voiture⁵⁵. Dans l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé 2007-09, les adolescents qui ont indiqué faire une heure de vélo par semaine pour se rendre à l'école, aller au travail ou faire des courses accumulaient plus d'activité physique, avaient une meilleure forme cardiovasculaire et avaient un indice de masse corporelle, un tour de taille et un taux de cholestérol inférieurs à ceux qui n'indiquaient pas faire du vélo au moins une heure par semaine⁴⁴. Le remplacement des trajets en voiture par le transport actif peut également réduire les émissions de gaz d'échappement, prévenant ainsi les maladies respiratoires comme l'asthme⁶⁰. Il semble également que le transport actif peut réduire le stress⁶¹ et améliorer le rendement scolaire⁶².

Les avantages économiques du transport actif

En Ontario seulement, le ministère de l'Éducation alloue environ 800 \$ millions par année pour le transport en autobus scolaire. Une partie de ce financement pourrait être redirigé pour soutenir des formes plus durables et plus actives de transport scolaire. Une analyse coûts/avantages de projets de planification du transport scolaire a été réalisée au Canada⁶³. Celle-ci analysait les résultats de 19 projets de planification du transport scolaire provenant de différentes communautés de l'Ontario regroupées selon la taille de leur population et leur situation géographique. Les conclusions illustraient un ratio coûts/avantages de 1,8, appuyant le modèle de planification du transport scolaire en tant qu'une intervention rentable qui pourrait entraîner une augmentation du nombre de déplacements à pied ou à vélo tout en fournissant des avantages sur le plan de l'économie, de la santé et de l'environnement pour chaque année scolaire. D'après leur coût annuel collectif de 93 000 \$, les 19 projets de planification du transport scolaire, dans leur ensemble, pouvaient avoir des retombées de 200 000 \$ en avantages sur la santé et sur le plan social en raison d'une réduction des déplacements en voiture et d'une augmentation des déplacements à pied.

Les facteurs associés au transport actif

Les théories actuelles quant au transport actif indiquent qu'une large gamme de facteurs influence le choix des modes de déplacement dont, notamment, les caractéristiques personnelles (p. ex., le plaisir de marcher ou de faire du vélo), l'environnement social (p. ex., l'attitude des parents et des pairs à l'égard du transport actif), les politiques publiques (p. ex., les politiques scolaires, les règlements municipaux), l'environnement bâti (p. ex., les trottoirs et les pistes cyclables) et l'environnement physique (p. ex., la météo)⁶⁴⁻⁶⁶.

Dans une étude menée à Toronto auprès de 41 enfants fréquentant l'école primaire, les jeunes ont évoqué, lors des discussions relatives au transport scolaire, que leurs craintes à propos de la circulation et des étrangers étaient des obstacles à la marche⁶⁷. Parallèlement, ils pouvaient avec éloquence décrire les avantages potentiels du transport scolaire actif pour leur propre santé et pour l'environnement. Notamment, ils ont souhaité avoir plus d'occasions de socialiser activement avec les familles et les amis sur le chemin de l'école⁶⁷.

Les politiques et les pratiques en matière de transport actif

Les politiques scolaires peuvent contribuer à une augmentation du pourcentage d'enfants et de jeunes qui utilisent le transport actif. Selon les administrateurs scolaires, 10 % des écoles canadiennes ont pleinement mis en œuvre des politiques pour promouvoir le transport actif⁶⁸. En particulier, l'organisation d'« autobus scolaires pédestres » – des groupes d'enfants qui se rendent à l'école et en reviennent à pied en suivant le parcours déjà tracé et sous la supervision d'adultes – pourrait encourager les parents à permettre à leurs enfants d'utiliser le transport actif et ainsi augmenter leur niveau d'activité physique⁷⁰. Les autobus scolaires pédestres pourraient servir comme point de départ en aidant les enfants à acquérir des compétences en matière de sécurité routière pour progressivement gagner de l'indépendance dans leur mobilité. Une étude récente a révélé que les enfants qui fréquentent les écoles qui appuient le transport actif étaient moins susceptibles de faire de l'embonpoint.

De telles politiques peuvent également contribuer à réduire le risque de blessures associé aux déplacements à pied ou à vélo⁷². Les décideurs devraient accorder une attention particulière aux régions défavorisées dans lesquelles un plus grand pourcentage d'enfants utilisent le transport actif bien qu'ils soient exposés à de plus grands risques en matière de sécurité⁷³. Une plus grande mise en œuvre de plans de transport scolaire dans ces quartiers pourrait être utile à cet égard⁷⁴. De plus, des limites de vitesse inférieures – mieux appliquées –, des mesures de modération de la circulation (p. ex., des dos d'âne), des trottoirs plus larges, des brigadiers près des écoles et des politiques de « rues polyvalentes » sont toutes des mesures qui pourraient améliorer la sécurité et contribuer à encourager les parents à permettre à leur enfant de marcher davantage et de faire du vélo plus souvent^{69, 75-77}.



Des campagnes de marketing social pourraient également mettre l'accent sur le fait que les avantages d'utiliser le transport actif dépassent de loin les risques perçus⁷⁸⁻⁸⁰. Il y a également un besoin d'accroître la sensibilisation des parents à l'égard des programmes de transport scolaire existants. Par exemple, une enquête menée dans la grande région métropolitaine de Toronto a indiqué que la majorité des parents n'étaient pas au courant de l'existence de tels programmes⁸¹.

FACTEURS CONTRIBUTIFS ET DISPARITÉS

Une recherche canadienne actuelle démontre que :

- > Les enfants et les jeunes qui habitent plus près de leur école sont plus susceptibles de s'y rendre à pied ou à vélo que ceux qui habitent plus loin de leur école^{57, 69, 82, 83}.
- > Ceux qui habitent dans les zones urbaines sont plus susceptibles d'utiliser le transport actif que leurs pairs qui habitent les zones rurales^{56, 59, 82}.
- > Dans le cadre de l'ECMS de 2007-2009, environ 4 fois plus de garçons que de filles ont indiqué faire au moins 1 heure de vélo par semaine pour se rendre à l'école, aller au travail ou faire des courses et en revenir⁴⁴.
- > Les élèves de l'école primaire sont plus susceptibles de se rendre à l'école et en revenir à pied ou à vélo que leurs homologues de l'école secondaire^{42, 58}.
- > Les enfants dont les parents possèdent moins de voitures²⁹ et/ou qui indiquent un revenu plus faible sont plus susceptibles de participer au transport actif^{42, 73, 75}.
- > Les préoccupations en matière de sécurité routière et de sécurité personnelle sont des obstacles importants au transport actif^{69, 75, 84}.
- > Les enfants sont moins susceptibles de marcher ou de se rendre à vélo lorsque leurs parents perçoivent que de les conduire leur permet d'économiser du temps⁸⁵, et lorsqu'ils accordent à leur enfant moins de mobilité indépendante⁶⁹.

Dans leur ensemble, ces conclusions présentent des facteurs importants contribuant aux disparités du transport actif au Canada. De nouvelles recherches et interventions sont nécessaires pour remédier à ces disparités.

COMPARAISONS INTERNATIONALES

Les données les plus fiables concernant le transport actif en lien avec le déplacement pour se rendre à l'école et en revenir sont disponibles⁸⁶. Le pourcentage d'enfants et de jeunes au Canada, aux États-Unis, au Royaume-Uni, en Australie et en Nouvelle-Zélande qui se rend à l'école et en revient à vélo est faible (Tableau 2). La prévalence du vélo ou de la marche pour se rendre à l'école et en revenir dans les pays de l'Europe continentale et en Chine est relativement élevée comparé à ce que l'on observe en Amérique du Nord, au Royaume-Uni et en Australasie.

Tableau 2. Le mode de transport des enfants et des jeunes pour aller à l'école et en revenir (source : adapté de McDonald 2012⁸⁶ et utilisé avec permission).

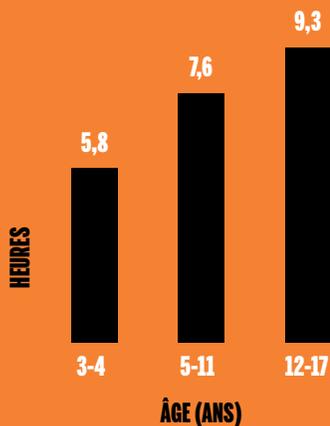
	Année du sondage	Âge des répondants	Vélo (%)	Marche (%)	Auto (%)	Autres (%)
Pays						
Pays-Bas	2000 s	5-12	49	37	14	0
Suisse	2005	6-14	17	55	14	15
Allemagne	2008/9	5-14	14	33	19	34
Royaume-Uni	2009	5-10	1	50	42	7
Royaume-Uni	2009	11-16	3	38	22	37
États-Unis	2009	5-14	1	10	51	36
Régions/Villes						
Province du Jiangsu, Chine	2002	12-14	G : 66 F : 63	G : 25 F : 21	s. o.	s. o.
Odense, Danemark	1999	9	G : 38 F : 38	G : 28 F : 24	G : 21 F : 25	G : 13 F : 13
Odense, Danemark	1999	15	G : 67 F : 64	G : 21 F : 21	G : 3 F : 3	G : 9 F : 12
Umeå, Suisse	1994	6 et 9	31	41	18	10
Perth, Australie	1994	6 et 9	6	31	62	1
Melbourne, Australie	1994	6 et 9	3	35	61	1
Victoria, Australie	2006	5-12	4	23	64	9
Province de l'Ontario, Canada	2000	5-14	4	58	28	10
Toronto, Canada	2006	11-13	2	45	26	27
Toronto, Canada	2006	14-15	1	43	34	22
Montréal, Canada	1994	6 et 9	2	48	14	36
Auckland, Nouvelle-Zélande	1994	6 et 9	1	40	55	4
Baltimore, États-Unis	1994	6 et 9	0	55	38	7

Remarque : **G** - garçons; **F** - filles

COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES

61 %

61 % des parents canadiens sont d'accord avec l'énoncé selon lequel leurs jeunes passent trop de temps à regarder la télévision ou à utiliser l'ordinateur¹⁷.



Les enfants âgés de 3 à 4 ans consacrent 5,8 heures par jour à des activités sédentaires; ceux âgés de 5 à 11 ans, 7,6 heures; et ceux âgés de 12 à 17, 9,3 heures ECMS 2009-11.



F

COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES

LA NOTE DE CETTE ANNÉE EST F, PARCE QUE LES MEILLEURES DONNÉES DISPONIBLES CONTINUENT DE RÉVÉLER UN FAIBLE POURCENTAGE D'ENFANTS ET DE JEUNES QUI SATISFONT LES DIRECTIVES EN MATIÈRE DE COMPORTEMENT SÉDENTAIRE. La présence des disparités à l'égard de l'âge et du sexe contribue également à cette note qui caractérise un échec.

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
NOTE	C	D-	D-	D	F	F	F/INC.*	F/INC.*	F	F
ÉCHELLE	A 81-100 %		B 61-80 %		C 41-60 %		D 21-40 %		F 0-20 %	

- Pourcentage d'enfants et de jeunes qui satisfont les Directives canadiennes en matière d'activité physique¹². **Remarque :** les Directives prévoient actuellement une recommandation quant à la limite de temps pour les activités liées à l'écran, mais non pour les activités qui ne sont pas liées à l'écran.

* En 2011 et 2012, il y avait 2 indicateurs distincts : Comportements sédentaires liés à l'écran (ayant obtenu la note F les deux années) et Comportements sédentaires non liés à l'écran (ayant obtenu la mention INC. les deux années). Après 2012, ces indicateurs ont été fusionnés en un seul indicateur.

PRINCIPALES CONCLUSIONS

- 18 % des enfants canadiens âgés de 3 à 4 ans satisfont les Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire pour la petite enfance qui recommandent que le temps passé devant un écran (p. ex., ordinateur, télévision, etc.) doive être limité à moins d'une heure par jour (ECMS 2009-11).
- 69 % des jeunes canadiens âgés de 5 à 11 ans satisfont les Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des enfants et des jeunes qui recommandent que le temps passé devant un écran soit de deux heures ou moins par jour (ECMS 2009-11).
- 31 % des jeunes canadiens âgés de 12 à 17 ans satisfont les Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des enfants et des jeunes (ECMS 2009-11).
- 19 % des jeunes canadiens âgés de 10 à 16 ans satisfont les Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des enfants et des jeunes (HBSC 2009-10).
- 11 % des étudiants de la 9^e à la 12^e année dans la plupart des provinces/territoires satisfont les Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des jeunes (ETJ 2010-11)⁸⁷.
- 73 % des parents canadiens indiquent que leurs jeunes âgés de 5 à 19 ans regardent la télévision, lisent ou jouent à des jeux vidéo et à des jeux à l'ordinateur au cours de la période après l'école, c'est-à-dire entre la fin des classes et le souper (ÉAPJC 2011-12, ICRCPC)⁸⁸.
- 61 % des parents canadiens sont assez ou très en accord avec l'énoncé selon lequel leurs enfants/jeunes passent trop de temps à regarder la télévision ou à utiliser l'ordinateur (EPS Canada 2013)¹⁷.
- Les enfants âgés de 3 à 4 ans adoptent des comportements sédentaires environ 5,8 heures par jour. Les enfants et les jeunes consacrent environ, respectivement, 7,6 et 9,3 heures par jour à des comportements sédentaires (ECMS 2009-11, Statistique Canada).



Un des développements les plus importants au cours des 10 dernières années est la nature évolutive et la tendance en progression des activités sédentaires liées aux écrans. Il y a au moins 2 décennies, la télévision était la seule activité sédentaire liée à un écran – nous avons maintenant de multiples options, notamment, les jeux vidéo et les téléphones cellulaires, qui peuvent être utilisés dans de nombreux endroits (p. ex., à l'école, dans les centres communautaires ainsi qu'à la maison) grâce au WiFi.

Nous avons maintenant une meilleure compréhension de la nature nuisible des comportements sédentaires, même si on satisfait les Directives canadiennes en matière d'activité physique. Ceci a mené à une recommandation plus nuancée qu'il y a 10 ans; plutôt que de simplement remplacer du temps de sédentarité par de l'activité physique, les recommandations actuelles suggèrent de bouger plus **ET** de rester assis moins longtemps.

« Compte tenu de l'accumulation de données concernant les conséquences négatives à l'égard de la santé associées au comportement sédentaire, le suivi de l'indicateur par le Bulletin est une contribution très précieuse à la santé publique. La note F de 2014 met en évidence le besoin urgent de développer des interventions et des stratégies de communication efficaces pour améliorer cette note. »

– Dr Peter Katzmarzyk,
membre du Groupe de recherche
du Bulletin

RECOMMANDATIONS

- ▶ Les parents devraient retirer les télévisions, les téléphones cellulaires et les autres écrans de la chambre des enfants, parce leur utilisation en soirée est associée à des niveaux d'activité physique plus faibles, une augmentation du poids corporel et des troubles de sommeil⁸⁹.
- ▶ Les parents devraient être encouragés à établir des règles à la maison en ce qui a trait à l'utilisation de la télévision et de l'ordinateur et à fixer des limites raisonnables.
- ▶ Les éducateurs devraient prévoir des occasions de segmenter les périodes sédentaires tout au long de la journée.
- ▶ Accroître la sensibilisation autour de l'importance de réduire le temps passé assis tout au long de la journée.
- ▶ Les interventions visant à réduire le temps de sédentarité chez les adolescentes devraient inclure des stratégies qui segmentent le temps de sédentarité prolongé au cours de la journée de classe et de la soirée⁹⁰.

LIMITES SUR LE PLAN DE LA RECHERCHE

- ▶ La recherche devrait mieux différencier les effets des comportements sédentaires liés à l'écran versus ceux non liés à l'écran ainsi que leur influence sur les indicateurs de la santé.
- ▶ La recherche devrait développer des méthodologies pour évaluer les comportements sédentaires non liés à l'écran.

Les Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire par groupe d'âge

Visitez le www.csep.ca/Francais/view.asp?x=804 pour télécharger les Directives.

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.

Source : Société canadienne de physiologie de l'exercice¹².

SYNTHÈSE DE LA LITTÉRATURE

Segmenter les périodes de temps sédentaire

Le temps que les enfants et les jeunes canadiens consacrent à des comportements sédentaires peut nuire à leur santé, et la façon dont ils passent leur temps dans ces activités apparaît aussi importante. Bien que le temps total passé assis puisse être associé à des risques sur le plan de la santé, la façon dont les enfants et les jeunes segmentent la période de temps pendant laquelle ils sont assis peut aussi avoir un impact sur la santé. Par exemple, on a démontré que de plus longues périodes de temps sédentaire (5 à 19 minutes) sont directement en lien avec le développement de l'obésité, en particulier chez les enfants qui ne font pas assez d'APMV⁹¹. En revanche, des pauses fréquentes dans le temps de sédentarité et le nombre de périodes de sédentarité ont été associés à des indices de masse corporelle plus faibles et à des profils de risque cardiométaboliques favorables chez les enfants⁹². Plus de recherche sur le rôle que la segmentation des comportements sédentaires joue dans la santé et le bien-être des enfants et des jeunes est justifiée.

Le temps sédentaire au cours de la petite enfance

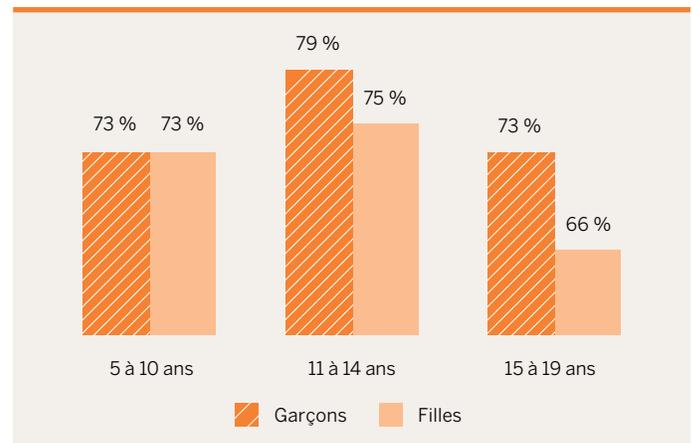
Les enfants canadiens âgés de 3 à 5 ans passent en moyenne la moitié de leurs heures d'éveil à des activités sédentaires et 2 heures par jour devant des écrans⁹³. Il s'agit d'une quantité excessive de temps dans le cadre des Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire qui recommandent que les enfants âgés de 2 à 4 ans et que ceux âgés de 5 à 11 ans passent, respectivement, moins d'une heure et pas plus de 2 heures par jour devant un écran¹². En effet, une récente recherche menée auprès d'enfants québécois révèle que de regarder la télévision de façon excessive au cours de la petite enfance (29 à 53 mois) peut compromettre la condition musculaire et le tour de taille quand les enfants approchent de la période de puberté⁹⁴.



FACTEURS CONTRIBUTIFS ET DISPARITÉS

Il existe des différences liées à l'âge dans les activités sédentaires au cours de la période après l'école. Un plus important pourcentage de jeunes âgés de 11 à 14 ans (77 %) regardent la télévision, lisent ou jouent à des jeux vidéo ou à l'ordinateur comparativement à des jeunes âgés de 15 à 19 ans (70 %) ⁸⁸. Chez les filles, un plus important pourcentage de jeunes âgées de 5 à 14 ans (73 % des filles âgées de 5 à 10 ans; 75 % des filles âgées de 11 à 14 ans) adoptent ces comportements sédentaires particuliers comparativement à celles âgées de 15 à 19 ans (66 %) ⁸⁸. Une recherche récente indique que le temps sédentaire peut aussi différer selon le statut socioéconomique. Bien que la relation entre le statut socioéconomique et le temps de sédentarité chez les enfants ne soit pas bien comprise⁹⁵, une étude menée en Angleterre a révélé une relation entre le statut socioéconomique et l'augmentation du temps passé devant la télévision⁹⁶. Cependant, un statut socioéconomique inférieur a aussi été associé à moins de temps passé à des activités sédentaires.

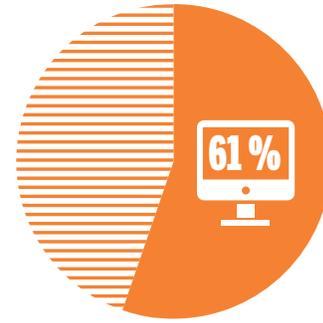
Figure 16. Pourcentage de jeunes canadiens âgés de 5 à 19 ans qui, selon les parents, regardent la télévision, lisent ou jouent à des jeux vidéo ou à l'ordinateur au cours de la période après l'école, par âge et sexe (source : ÉAPJC 2011-12, ICRCP⁸⁸).



COMPARAISONS INTERNATIONALES

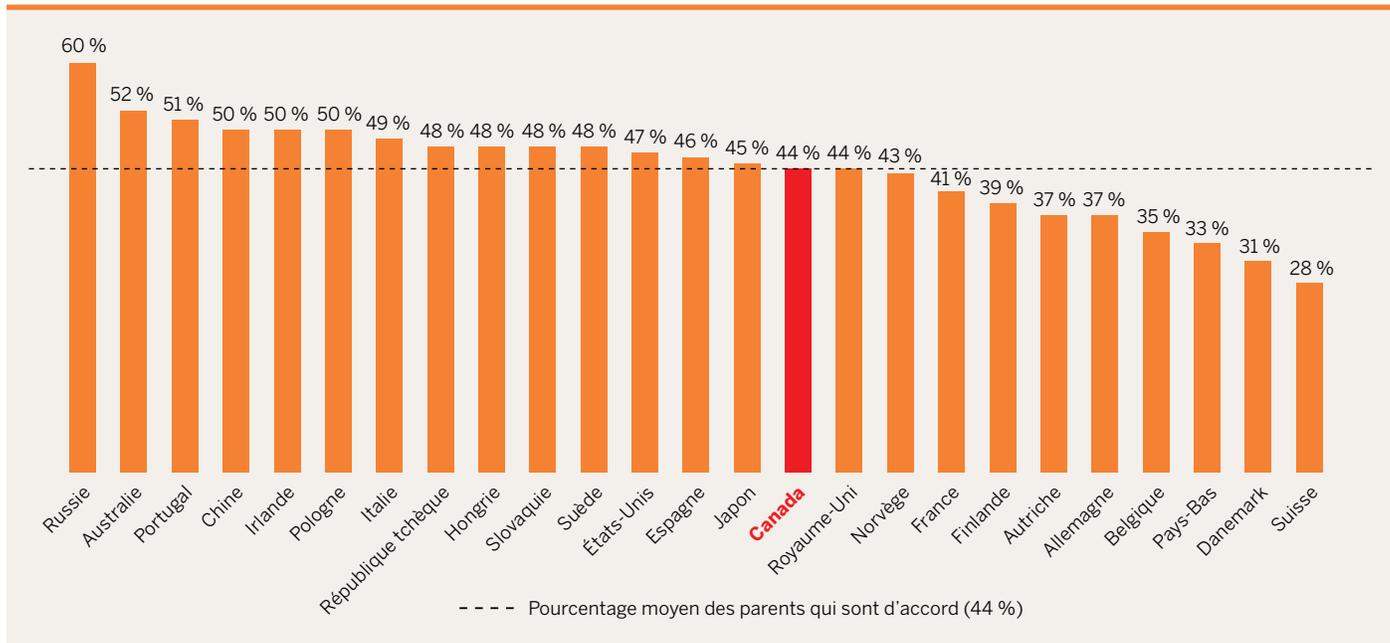
Des données autodéclarées sur les comportements sédentaires sur des échantillons représentatifs d'enfants et de jeunes de 39 pays dans le monde révèlent que 56 %, 65 % et 63 %, respectivement, des jeunes âgés de 11, 13 et 15 ans, regardent deux heures ou plus de télévision par jour les fins de semaine²³. Le pourcentage de jeunes filles (56 %) et de jeunes garçons (64 %) du Canada, âgés de 11 ans, qui ont indiqué passer au moins 2 heures par jour devant la télévision dépasse la moyenne nationale pour les filles (54 %) et les garçons (56 %). Toutefois, le temps passé devant la télévision chez les jeunes canadiens âgés de 13 à 15 ans est égal à la moyenne ou un peu plus bas pour chaque âge et chaque sexe.

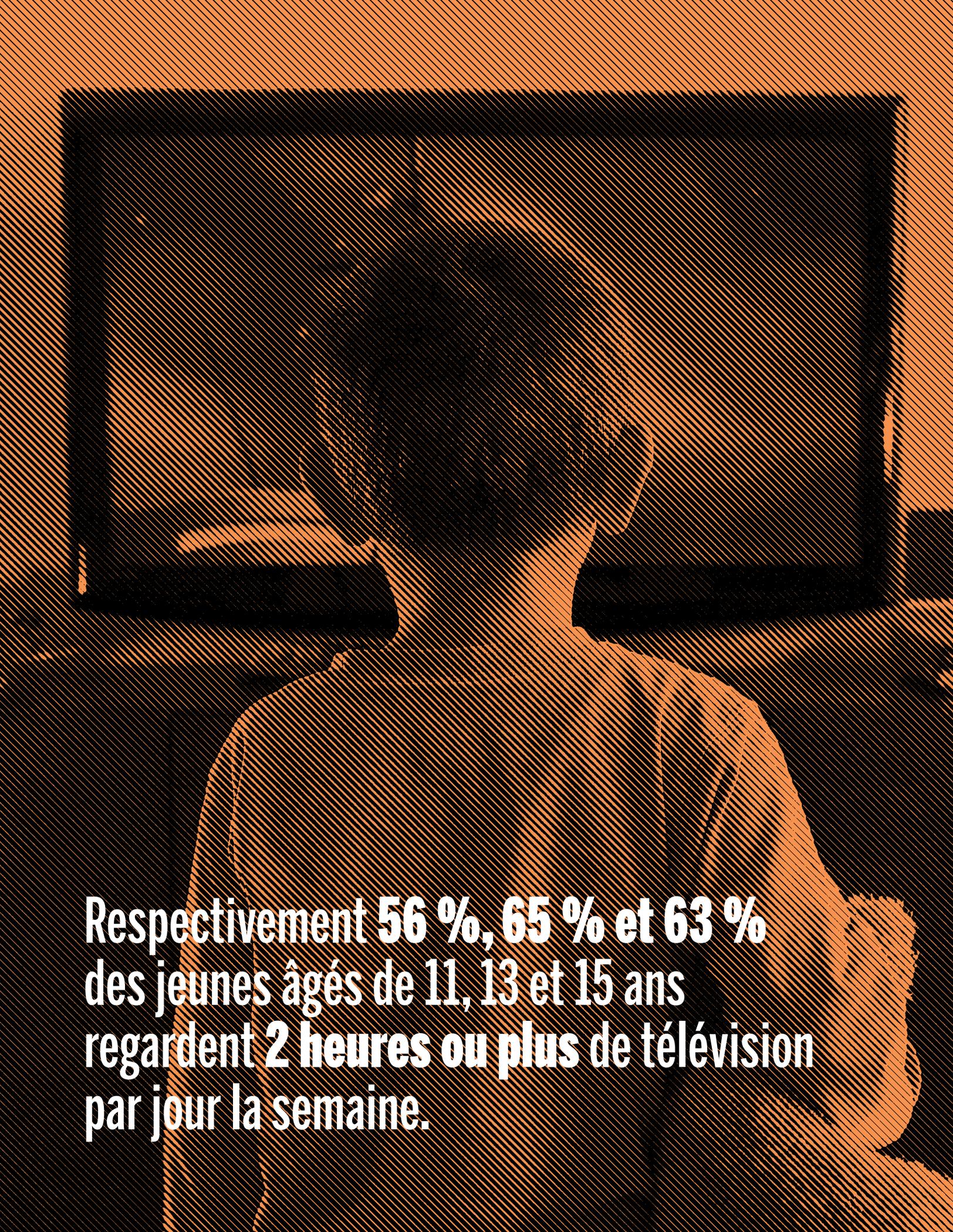
Dans une étude menée auprès de parents de 25 pays dans le monde, 44 % des parents se disent d'avis que leurs enfants passent trop de temps à regarder la télévision ou à jouer à des jeux électroniques. Le pourcentage de parents canadiens qui étaient d'accord avec cet énoncé correspondait à la moyenne internationale (44 %)⁴¹.



61 % des parents canadiens sont d'accord avec l'énoncé selon lequel leurs jeunes passent trop de temps à regarder la télévision ou à utiliser l'ordinateur¹⁷.

Figure 17. Pourcentage de parents de 25 pays qui sont d'avis que leurs enfants passent trop de temps à regarder la télévision ou à jouer à des jeux électroniques (source : adapté du Rapport 2010 sur le jeu - IKEA⁴¹ et utilisé avec permission).



A young boy with dark hair is sitting in front of a television. He is wearing a light-colored, short-sleeved shirt. The television screen shows a dark, abstract image. The background is a textured, orange-brown color.

Respectivement **56 %**, **65 %** et **63 %**
des jeunes âgés de 11, 13 et 15 ans
regardent **2 heures ou plus** de télévision
par jour la semaine.



INDICATEURS

CONTEXTE ET SOURCES D'INFLUENCE

FAMILLE ET PAIRS

79 %

79 % des parents déclarent contribuer financièrement aux activités physiques de leurs enfants (p. ex., achat d'équipement, paiement des frais),

mais

37 %

37 % des parents déclarent avoir joué souvent à des jeux actifs avec leurs enfants au cours de la dernière année⁹⁷.



C

FAMILLE ET PAIRS

LES NOTES POUR CET INDICATEUR SONT EN LIEN AVEC L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE LA FAMILLE ET L'INFLUENCE DES PAIRS. Puisqu'il manque toujours de données quantifiables concernant l'influence des pairs, la note est établie à partir des seules données concernant l'activité physique de la famille. Le niveau de soutien parental pour l'activité physique est élevé, mais les modèles d'activité physique de la part des parents font défaut, ce qui justifie la note C plutôt que B.

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
ACTIVITÉ PHYSIQUE DE LA FAMILLE	D/C-*	D-/D/D*	D	D/B*	C+	D	D+	D+	C	C
INFLUENCE DES PAIRS	-	-	-	-	INC.	INC.	INC.	INC.	INC.	

ÉCHELLE	A 81-100 %	B 61-80 %	C 41-60 %	D 21-40 %	F 0-20 %
---------	------------	-----------	-----------	-----------	----------

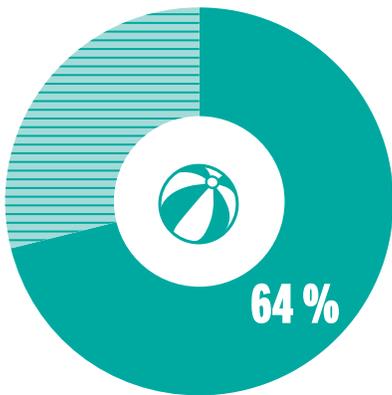
- ▶ Pourcentage de parents qui facilitent la participation à l'activité physique et aux sports pour leurs enfants (p.ex., en étant bénévole, en étant entraîneur, en les conduisant, en payant les frais d'inscription et l'équipement).
- ▶ Pourcentage de parents qui satisfont les Directives canadiennes en matière d'activité physique pour les adultes.
- ▶ Pourcentage de parents qui sont physiquement actifs avec leurs enfants.
- ▶ Pourcentage d'enfants et de jeunes que les amis et les pairs encouragent à être physiquement actifs.
- ▶ Pourcentage d'enfants et de jeunes qui encouragent leurs amis et leurs pairs à être physiquement actifs.

* En 2005, il y avait 2 indicateurs distincts : Activité physique en famille et Incitation à être actifs. En 2006, il y avait 3 indicateurs distincts : Activité physique en famille, Incitation à être actifs et Point de vue parental sur l'activité. En 2008, il y avait de nouveau 2 indicateurs distincts : Perceptions et rôles de la famille à l'égard de l'activité physique et Incitation à être actifs.



« Il a été démontré de façon constante au cours des 10 dernières années que les parents soutiennent positivement l'activité physique de leurs enfants en les inscrivant et en payant les frais, en étant bénévole de diverses façons et en encourageant leurs enfants à être actifs physiquement. Cependant, la plupart des parents continuent de ne pas être des modèles physiquement actifs pour leurs enfants. »

– Dre Angie Kolen,
membre du Groupe de
recherche du Bulletin

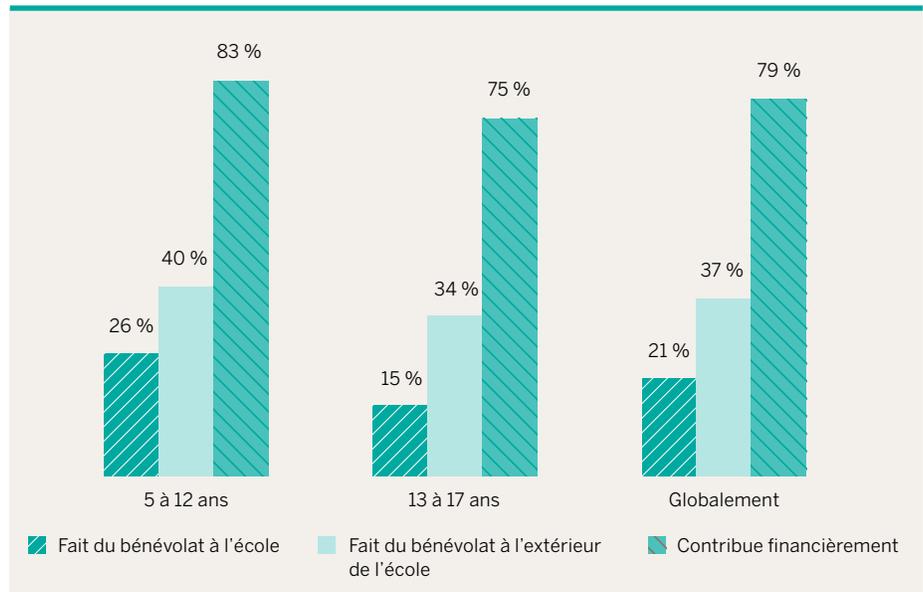


64 % des parents déclarent conduire leurs enfants aux activités physiques et sportives souvent ou très souvent (SAP 2010-11, ICRCP)⁹⁷.

PRINCIPALES CONCLUSIONS

- ▶ 79 % des parents déclarent contribuer financièrement aux activités physiques de leurs enfants (p. ex., achat d'équipement, paiement des frais) (SAP 2010-11, ICRCP)⁹⁷.
- ▶ 64 % des parents déclarent conduire leurs enfants aux activités physiques et sportives souvent ou très souvent (SAP 2010-11, ICRCP)⁹⁷.
- ▶ 37 % des parents déclarent avoir été bénévoles à l'extérieur de l'école pour des activités physiques et/ou des sports de leurs enfants au cours de la dernière année (SAP 2010-11, ICRCP)⁹⁷.
- ▶ 21 % des parents déclarent avoir été bénévoles à l'école (p. ex., superviser la récréation, aider lors d'une activité physique ou sportive) au cours de la dernière année (SAP 2010-11, ICRCP)⁹⁷.
- ▶ 37 % des parents déclarent jouer à des jeux actifs avec leurs enfants souvent ou très souvent (SAP 2010-11, ICRCP)⁹⁷.
- ▶ 19 % des Canadiens âgés de 18 à 39 ans et 13 % de ceux âgés de 40 à 59 ans satisfont les Directives canadiennes en matière d'activité physique pour les adultes⁹⁸ qui recommandent au moins 150 minutes d'APMV par semaine (ECMS 2007-11, Statistique Canada)⁹⁹.
- ▶ Les parents des jeunes canadiens âgés de 5 à 19 ans qui déclarent être beaucoup plus actifs que leurs pairs sont plus susceptibles de déclarer que leurs enfants participent à des activités physiques et des sports non organisés au cours de la période après l'école comparativement aux parents qui déclarent être légèrement moins actifs que leurs pairs (ÉAPJC 2011-12, ICRCP)²⁷.

Figure 18. Pourcentage de parents impliqués dans l'activité physique de leurs enfants et de leurs jeunes en étant bénévoles et/ou en contribuant financièrement (source : SAP 2010-11, ICRCP)⁹⁷



RECOMMANDATIONS

- ▶ Les parents sont encouragés à réduire leur propre temps de sédentarité ainsi que celui de leurs enfants, en particulier le temps sédentaire passé devant les écrans.
- ▶ Les parents sont encouragés à prévoir régulièrement des activités physiques pour leurs enfants et pour la famille le soir, la fin de semaine et pendant les vacances.
- ▶ Puisque l'inactivité physique est un problème pour les Canadiens de tous les âges, les interventions pourraient encourager les familles entières à être physiquement actives et à réduire leurs comportements sédentaires ensemble.
- ▶ Les parents devraient être encouragés à passer du temps avec leurs enfants dans des activités saines à l'extérieur comme faire du vélo, de la marche et de la natation. Les parents sont d'importants modèles en matière d'activité physique pour leurs enfants.
- ▶ Les parents devraient tirer profit des occasions de transport actif avec leurs enfants et leurs jeunes dans leur routine quotidienne (p. ex., au moment du magasinage, se déplacer à pied entre les commerces des mégacentres plutôt que de prendre la voiture).
- ▶ Les parents devraient être aidés pour établir des stratégies pour être physiquement actifs avec leurs enfants plutôt que de regarder leurs enfants être actifs.
- ▶ Des efforts en matière de marketing social devraient mettre un accent accru sur une combinaison de stratégies pour accroître l'activité physique. Des stratégies clés telles que le jeu actif et le transport actif permettent aux parents et aux enfants d'être actifs et ceci à peu de frais et avec un accès facile.

LIMITES SUR LE PLAN DE LA RECHERCHE

- ▶ Davantage de recherche est nécessaire pour comprendre la façon dont les parents perçoivent l'activité physique de leurs enfants et leurs motivations à être physiquement actifs¹⁰⁰.
- ▶ Plus de recherche est nécessaire quant à l'influence des pairs sur l'activité physique des enfants.
- ▶ Une meilleure compréhension quant à la façon dont les différents styles de parents (p. ex., l'hyperparentalité comme les « parents hélicoptères ») influencent l'activité physique chez les jeunes est nécessaire.



79 %



37 %



79 % des parents déclarent contribuer financièrement aux activités physiques de leurs enfants (p. ex., achat d'équipement, paiement des frais), mais seulement 37 % des parents déclarent avoir joué souvent à des jeux actifs avec leurs enfants au cours de la dernière année⁹⁷.

SYNTHÈSE DE LA LITTÉRATURE

Activité physique de la famille

L'environnement familial a une importante influence sur les niveaux d'activité physique des enfants et des jeunes¹⁰¹. Une récente étude démontre que lorsque le nombre de pas faits par les parents augmente, la quantité de pas des enfants augmente aussi¹⁰². D'autres facteurs relatifs à la famille, notamment le nombre de frères et sœurs, si la famille va au parc, si la famille pratique des sports, le temps que les parents passent devant l'écran et le degré de liberté qu'ont les enfants pour jouer dehors influencent aussi les niveaux d'activité physique^{103,104}.

Une grossesse active peut promouvoir la participation d'un enfant à l'activité physique tout au long de sa vie

Il est bien établi que l'activité physique améliore tout autant la santé physique que la santé mentale de la mère (voir *Pourquoi l'activité physique est-elle importante?* à la page 7). L'activité physique au cours de la grossesse améliore également l'état de la mère et du fœtus, limitant les risques de la mère de souffrir de diabète gestationnel (taux de sucre dans le sang élevé durant la grossesse) en optimisant le poids du nouveau-né à la naissance¹⁰⁵, tout en améliorant le bien-être du bébé qui se développe dans le ventre de la mère^{105,106}. En plus de la liste de bienfaits fournis par l'activité physique, une nouvelle recherche indique que la quantité d'activité physique de la mère au cours du troisième trimestre est associée aux effets du cœur au repos similaire à une réponse acquise¹⁰⁷. En d'autres mots, le bébé peut s'adapter et répondre aux habitudes d'activité physique de la mère. Une étude de suivi a révélé que les adaptations bénéfiques de l'activité physique chez la mère se poursuivent après la naissance de l'enfant¹⁰⁸. Les nourrissons dont la mère a fait de l'activité physique régulière au cours de la grossesse ont des rythmes cardiaques avec une plus grande variabilité et des rythmes cardiaques au repos plus bas comparativement aux enfants de mères qui n'ont pas été actives au cours de leur grossesse. Dans l'ensemble, il semble qu'une grossesse physiquement active n'est pas seulement bénéfique pour la santé de la mère et le développement de l'enfant durant la grossesse, mais se poursuit pendant la période du post-partum et profite à l'enfant après la naissance. Y a-t-il une meilleure façon d'impliquer toute la famille dans la vie active? Commencer tôt peut s'avérer être le meilleur des départs dans la vie.

L'influence des pairs

Il existe peu de recherche sur l'influence qu'ont les pairs sur l'activité physique des enfants et des jeunes; cependant, les enfants et les jeunes disent souvent qu'ils aiment être actifs physiquement avec leurs amis¹⁰⁹. De plus, l'encouragement des pairs quant au fait d'être physiquement actif est positivement associé à l'activité physique, et les enfants et les jeunes qui ont des amis qui sont actifs sont plus susceptibles d'être eux-mêmes actifs¹⁰⁹.

FACTEURS CONTRIBUTIFS ET DISPARITÉS

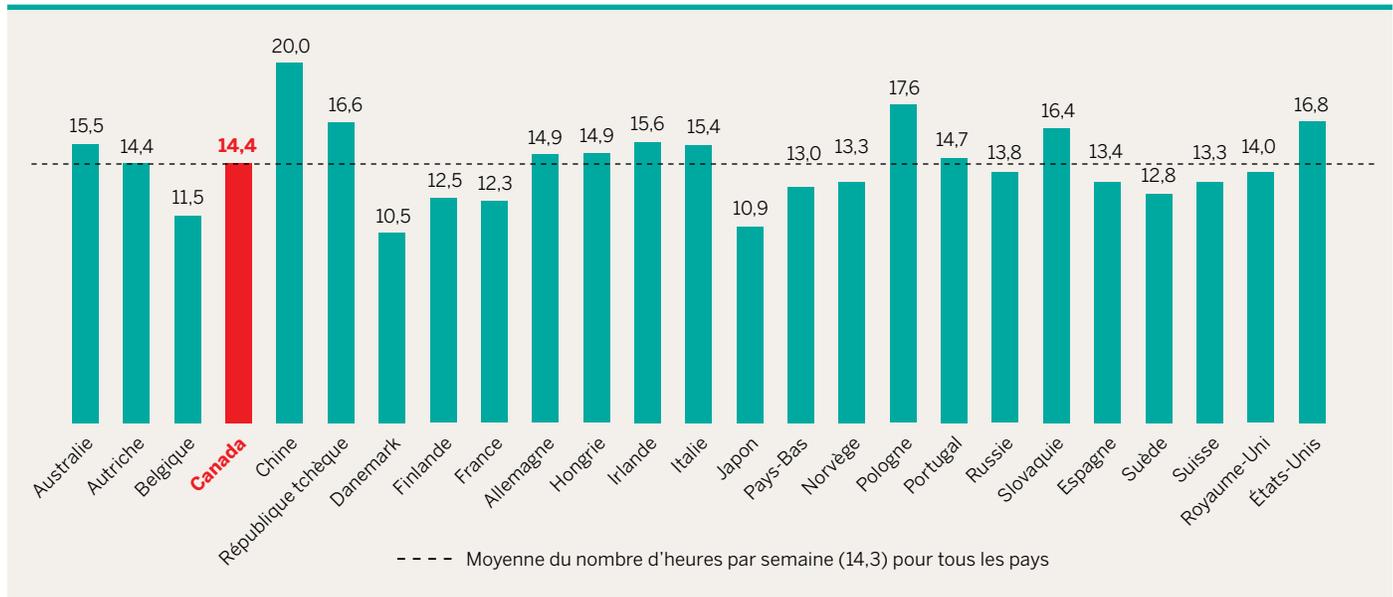
Il existe des disparités en lien avec l'âge, le sexe et le statut socio-économique en ce qui a trait aux influences parentales sur l'activité physique des enfants et des jeunes. Par exemple, un plus important pourcentage de parents âgés de 25 à 44 ans déclarent jouer à des jeux actifs avec leurs enfants et leurs jeunes (46 %) ou les amener à des activités physiques souvent ou très souvent (67 %), comparativement aux parents âgés de 45 à 64 ans (respectivement 27 % et 61 %)⁹⁷. Plus de pères et/ou de tuteurs (42 %) déclarent jouer à des jeux actifs avec leurs enfants et leurs jeunes souvent ou très souvent comparativement aux mères et/ou tuteurs (32 %)⁹⁷. Cependant, plus de mères (24 %) déclarent faire du bénévolat à l'école (p. ex., superviser les récréations, aider lors d'un événement d'activité physique à l'école) comparativement aux pères (18 %)⁹⁷. Le soutien accordé par les parents aux activités physiques de leurs enfants et de leurs jeunes (p. ex., contributions financières, transport aux activités physiques et sportives) augmente généralement avec un niveau d'études supérieur et un revenu plus élevé⁹⁷. La même relation positive est généralement observée entre les niveaux d'activité physique des parents et le soutien parental des activités physiques des enfants⁹⁷.

Des disparités quant à l'âge et au sexe existent aussi en ce qui a trait aux influences des pairs sur l'activité physique. Des données de l'étude *Suivre le rythme de Nouvelle-Écosse* révèlent une diminution générale du pourcentage d'enfants et de jeunes d'âge scolaire qui déclarent jouer dehors à l'école avec des amis lorsque le niveau scolaire augmente (respectivement 87 % vs 61 % vs 17 % pour les enfants et les jeunes de 3^e, 7^e et 11^e année). Le pourcentage d'enfants et de jeunes d'âge scolaire qui déclarent jouer dans le gymnase à l'école avec des amis varie aussi selon le sexe (respectivement 81 % et 69 % des garçons et des filles de la Nouvelle-Écosse de 7^e année; respectivement 52 % et 22 % des garçons et des filles de la Nouvelle-Écosse de 11^e année).

COMPARAISONS INTERNATIONALES

En 2010, on a demandé aux parents d'enfants âgés de 0 à 12 ans de 25 pays à travers le monde le temps moyen qu'ils consacraient à tout type de jeu avec leurs enfants durant une semaine normale. Les parents canadiens ont indiqué 14,4 heures par semaine, ce qui est égal au résultat de 14,3 heures par semaine en moyenne à travers tous les pays (Figure 19)⁴¹.

Figure 19. Heures autodéclarées par les parents du temps passé par semaine à tout type de jeu avec leurs enfants (source : adapté du Rapport 2010 sur le jeu - IKEA⁴¹ et utilisé avec permission).



ÉCOLE

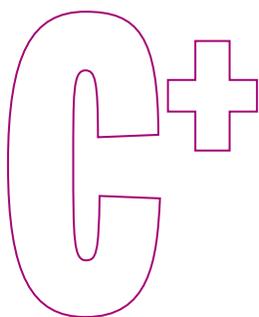
55 %

55 % des administrateurs scolaires canadiens déclarent avoir une politique d'ÉP quotidienne pleinement mise en œuvre pour tous les élèves⁶⁸.

82 %

82 % des parents canadiens sont d'accord avec le fait que le système d'éducation devrait accorder plus d'importance à l'offre d'éducation physique de qualité¹⁷.





ÉCOLE

LA NOTE DE CETTE ANNÉE S'EXPLIQUE PAR DES DONNÉES EN LIEN AVEC L'ÉDUCATION PHYSIQUE (EP) ET LA PARTICIPATION À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À L'ÉCOLE, LES POLITIQUES ET LES PROGRAMMES SCOLAIRES, ET LES INFRASTRUCTURES ET ÉQUIPEMENTS SCOLAIRES. Les résultats sont généralement dans la fourchette du C avec des données pour les infrastructures et les équipements scolaires dans la fourchette du B; la note attribuée est donc C+.

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
ÉDUCATION PHYSIQUE ET PARTICIPATION À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES À L'ÉCOLE ET EN GARDERIE	F/INC.*	-/INC.*	-/C*	-/C*	C-/B*	C-/C*	C-/B*	C/B*	C	C+
POLITIQUES ET PROGRAMMES SCOLAIRES	-/INC.**	-/INC.**	-/C**	-/C*	C/B**	C/C**	C/B**	C-/B**	C	
INFRASTRUCTURES ET ÉQUIPEMENTS SCOLAIRES	-	-	-	INC.	B	B	B	B+	B+	
ÉCHELLE	A 81-100 %		B 61-80 %		C 41-60 %		D 21-40 %		F 0-20 %	
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Pourcentage d'écoles avec des politiques scolaires actives (p. ex., ÉP quotidienne, activité physique quotidienne, récréation, l'approche « tout le monde joue », supports à vélo à l'école, modération de la circulation sur le terrain de l'école, période de temps en plein air). ▶ Pourcentage d'écoles qui offrent à la majorité (≥ 80 %) des étudiants un cours d'ÉP donné par un spécialiste en ÉP. ▶ Pourcentage d'écoles qui offrent à la majorité (≥ 80 %) des étudiants au moins 150 minutes d'ÉP par semaine. ▶ Pourcentage d'écoles qui offrent des occasions de participer à des activités physiques (excluant l'ÉP) à la majorité (≥ 80 %) de leurs élèves. ▶ Pourcentage de parents avec des enfants et des jeunes qui ont la possibilité de participer à des activités physiques à l'école en plus des classes d'ÉP. ▶ Pourcentage d'écoles avec des élèves qui ont régulièrement accès à des installations et des équipements qui permettent l'activité physique (p. ex., gymnase, terrains de jeux extérieurs, terrains de sport, espace multifonctionnel pour l'activité physique, équipement en bonne condition). 										
<p>* De 2005 à 2012, il y avait 2 indicateurs distincts : Éducation physique et sport et Possibilités en matière de sport et d'activité physique à l'école. En 2013, ces indicateurs ont été fusionnés en un seul indicateur.</p> <p>** De 2009 à 2012, il y avait 2 indicateurs distincts : Politique scolaire et Possibilités en matière de sport et d'activité physique à l'école. En 2013, ces indicateurs ont été fusionnés en un seul indicateur.</p>										



Les écoles offrent une occasion unique d'atteindre la majorité des enfants et des jeunes canadiens.

On peut disposer de plusieurs programmes et services de grande qualité pour offrir de l'éducation physique et de l'activité physique dans les écoles, et plusieurs juridictions ont établi de nouvelles politiques et fait de nouveaux investissements pour accroître l'activité physique au cours de la période après l'école¹¹. Cependant, un écart demeure entre l'existence des politiques et des programmes et leur mise en œuvre par les écoles.

« Nous avons maintenant des preuves qui démontrent que l'activité physique durant la journée de classe contribue à la réussite scolaire des élèves; toutefois, cela ne s'est pas traduit en changements dans les écoles canadiennes. Des problèmes de ressources et de responsabilité sont en partie à blâmer. Au-delà de ces obstacles, des défenseurs et des chercheurs dans le domaine de la santé et de l'éducation ont besoin d'impliquer les écoles et les gouvernements pour s'assurer que le milieu scolaire contribue au développement global des élèves par le biais de l'activité physique. »

– Dr Stephen Manske,
membre du Groupe de
recherche du Bulletin

PRINCIPALES CONCLUSIONS

Politiques et programmes scolaires

- ▶ Toutes les provinces et tous les territoires au Canada ont des programmes éducatifs d'éducation physique (politique) en place, mais les exigences pour les étudiants des écoles secondaires, qui sont le plus à risque d'une faible participation à l'activité physique, varient considérablement. Le Manitoba est la seule province qui impose un crédit pour l'éducation physique (ou l'équivalent) pour toutes les années du niveau secondaire.
- ▶ 11 des 13 provinces/territoires ont des initiatives axées sur une approche globale de la santé en milieu scolaire, en place ou en cours¹⁰.
- ▶ Au Canada, 55 % des administrateurs scolaires déclarent avoir une politique d'ÉP quotidienne pleinement mise en œuvre pour tous les élèves (OPASS 2011, ICRCP)⁶⁸. Entre 2006 et 2011, on a observé une augmentation de 57 % du pourcentage d'écoles canadiennes qui disposent d'une politique d'ÉP quotidienne pleinement mise en œuvre pour tous les élèves.
- ▶ En Ontario, 45 % des écoles primaires ont un spécialiste en ÉP¹¹¹. Le Nouveau-Brunswick exige que toutes les écoles primaires aient un spécialiste en éducation physique.
- ▶ 83 % des administrateurs scolaires canadiens déclarent avoir une politique pleinement mise en œuvre pour pouvoir offrir une récréation quotidienne à leurs élèves. 45 % des écoles déclarent qu'elles ont une politique d'embauche pleinement mise en œuvre pour embaucher des professeurs avec un diplôme universitaire pour enseigner l'ÉP. Aucun de ces pourcentages n'a changé depuis 2006 (OPASS 2011, ICRCP)⁶⁸.
- ▶ 59 % des administrateurs scolaires canadiens déclarent avoir une politique pleinement mise en œuvre pour offrir aux élèves un certain nombre d'options d'activité physique telles que des activités compétitives et non compétitives (OPASS 2011, ICRCP)⁶⁸. Le pourcentage global d'écoles qui déclarent avoir une politique pleinement mise en œuvre n'a pas changé depuis 2006.
- ▶ 40 % des administrateurs scolaires canadiens déclarent avoir une politique pleinement mise en œuvre qui assure l'attribution de financement pour des équipements pour les élèves (OPASS 2011, ICRCP)⁶⁸. Le pourcentage global d'écoles qui déclarent avoir une politique pleinement mise en œuvre n'a pas changé depuis 2006.
- ▶ 24 % des administrateurs scolaires canadiens déclarent avoir une politique pleinement mise en œuvre qui assure une approche « tout le monde joue » (OPASS 2011, ICRCP)⁶⁸. Encore une fois, le pourcentage d'écoles qui déclarent avoir une politique pleinement mise en œuvre n'a pas changé depuis 2006.

Infrastructures et équipements scolaires

- ▶ Au Canada, les administrateurs scolaires déclarent qu'un nombre d'installations sont accessibles durant les heures de classe, dont notamment les gymnases (95 %), les terrains de jeux (91 %) et les aires avec des équipements de terrains de jeux (73 %) (OPASS 2011, ICRCP)¹¹².
- ▶ Au Canada, la majorité des administrateurs scolaires déclarent que leurs élèves ont accès à des supports à vélo (79 %) et des vestiaires (75 %) durant les heures de classe¹¹³.
- ▶ 95 % des administrateurs scolaires déclarent que les élèves ont régulièrement accès à un gymnase durant les heures de classe (HBSC 2009-10).
- ▶ Une vaste majorité déclare également que les élèves ont accès à des installations extérieures (89 %) et des gymnases (84 %) en dehors des heures de classe (HBSC 2009-10).
- ▶ Les administrateurs scolaires déclarent que les élèves de la 6^e à la 10^e année ont régulièrement accès à un terrain extérieur (83 %), à une aire extérieure pavée (61 %) ou à une grande salle intérieure (59 %) pour faire de l'activité physique. 85 % et 70 % des administrateurs scolaires sont respectivement d'accord/très d'accord sur le fait que le gymnase et le terrain de jeu de leur école sont en bonne condition. Une majorité des administrateurs scolaires déclarent que les élèves ont accès à des installations intérieures (68 %) et à des équipements (56 %) en dehors des heures de classe (HBSC 2009-10).

Participation à l'éducation physique et à l'activité physique à l'école et dans les services de garde

- ▶ En 2010-11, 77 % des parents ont déclaré que l'école que fréquentaient leurs enfants (âgés de 5 à 17 ans) offrait des programmes en dehors des classes d'ÉP pour le sport et l'activité physique, ce qui représente une augmentation de 68 % comparativement à 2000 (SAP 2010, ICRCP).
- ▶ 52 % des parents déclarent que leurs enfants (âgés de 5 à 17 ans) pratiquent des sports et/ou de l'activité physique à l'école (SAP 2010-11, ICRCP).
- ▶ 52 % des élèves de la 6^e à la 12^e année dans la plupart des provinces canadiennes déclarent participer à des activités sportives internes ou à des sports d'équipe à l'école (ETJ 2010-11).

Figure 20. Disponibilité d'installations à grande échelle dans les écoles canadiennes durant les heures de classe (source: OPASS 2011, ICRCP¹¹²).

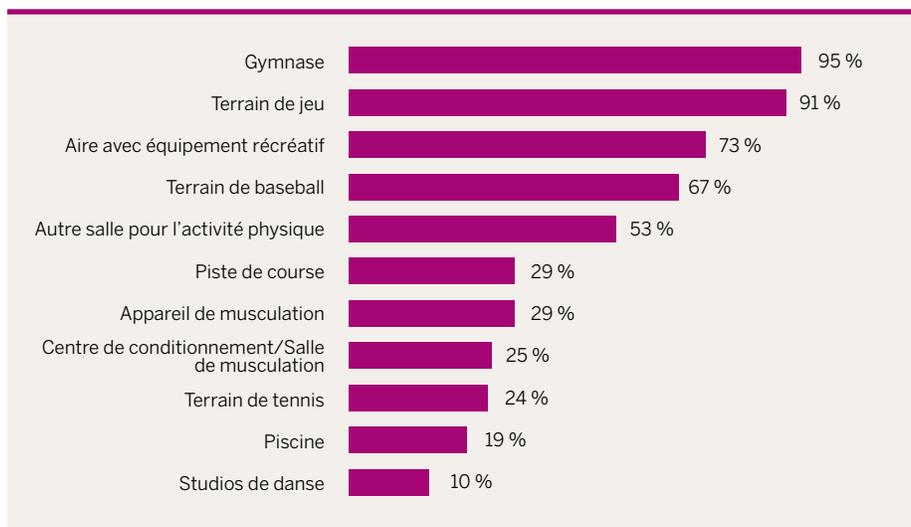
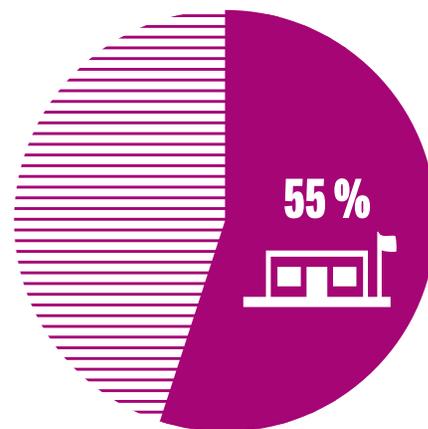
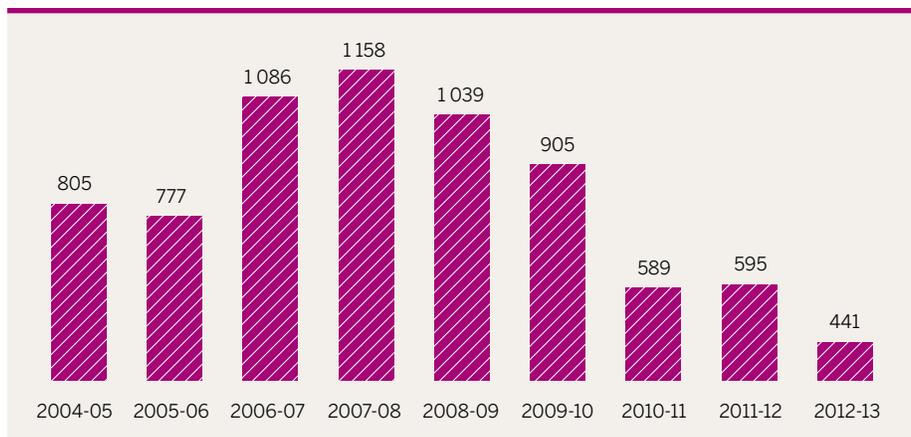
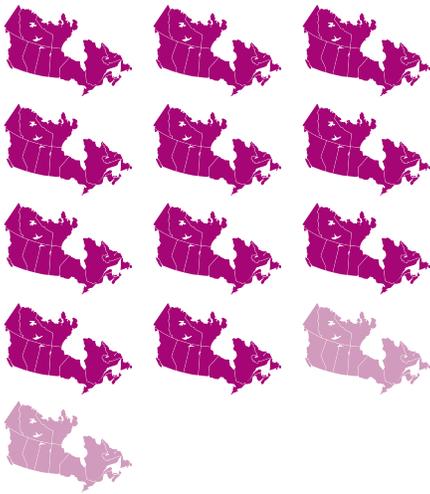


Figure 21. Nombre total de récipiendaires de Prix pour l'éducation physique quotidienne de qualité par année, 2004-13 (source : EPS Canada). Remarque : la période d'inscription en 2012-13 a été réduite à 3 mois. Il y a actuellement 15 513 écoles au Canada (y compris les écoles publiques/privées, les écoles des Premières Nations et les écoles primaires et secondaires).



55 % des administrateurs scolaires canadiens déclarent avoir une politique d'ÉP quotidienne pleinement mise en œuvre pour tous les élèves⁶⁸.



**11 des 13 provinces/
territoires ont des initiatives
axées sur une approche
globale de la santé en
milieu scolaire, en place
ou en cours¹¹⁰.**

RECOMMANDATIONS

- ▶ Il est recommandé que les écoles adoptent une approche globale pour améliorer les occasions d'activité physique et la participation des enfants et des jeunes; ceci devrait comprendre des occasions dans l'environnement d'enseignement et d'apprentissage; une politique de santé scolaire; les environnements physiques et sociaux; et des partenariats et services.
- ▶ Les ministères de l'Éducation et les commissions scolaires devraient accroître la formation, le soutien et la responsabilisation pour la mise en œuvre de programmes d'ÉP selon leurs politiques provinciales/territoriales.
- ▶ Les commissions scolaires, les écoles, les directeurs d'école sont encouragés à continuer à redoubler d'efforts pour mettre en œuvre leurs politiques concernant les récréations, lesquelles devraient être d'au moins 15 minutes deux fois par jour.
- ▶ Les commissions scolaires, les écoles et les directeurs d'école devraient continuer d'offrir un accès à divers sites et équipements pour de l'activité physique à l'école et sur les terrains de l'école.
- ▶ L'ÉP dans les écoles à tous les niveaux et un spécialiste d'ÉP devrait être mandaté pour enseigner à tous les niveaux.
- ▶ L'activité physique non traditionnelle doit être prise en compte et les groupes qui sont connus pour avoir des niveaux d'activité physique plus faibles et qui sont enclins à faire la majorité de leurs activités physiques à l'école doivent être ciblés (p. ex., les adolescentes). Ceci pourrait nécessiter l'adaptation des espaces actuels pour permettre de nouvelles activités (p. ex., yoga ou studio de danse).
- ▶ Considérer les possibilités d'encourager les enfants et les jeunes à bouger davantage et à demeurer assis moins longtemps, par le biais de stratégies mixtes pour différentes périodes (avant l'école, durant la classe, aux récréations et pendant les heures de diner, et après l'école).
- ▶ S'assurer que les éducateurs de garderie, les gestionnaires de garderie et les spécialistes d'activités parascolaires comprennent et valorisent le rôle de l'activité physique (le jeu actif libre, les activités structurées) et ont la capacité de mettre en œuvre de nouveaux programmes d'activité physique.
- ▶ Élaborer des politiques qui exigent des programmes pour le niveau préscolaire, les garderies et le service de garde à l'école, permettant de mettre en œuvre et de contrôler l'activité physique durant un minimum de temps par jour.
- ▶ Élaborer des politiques qui exigent des programmes pour le niveau préscolaire, les garderies et le service de garde à l'école permettant de mettre en œuvre des possibilités d'activité physique durant un minimum de temps par jour. De plus, ces programmes devraient être contrôlés pour s'assurer qu'il y ait un certain nombre d'activités physiques.

LIMITES SUR LE PLAN DE LA RECHERCHE

- ▶ De la recherche est nécessaire sur l'écart possible entre les politiques scolaires en matière d'activité physique et les taux de participation.
- ▶ De meilleures données sont nécessaires concernant la qualité de la participation à l'activité physique (p. ex., fréquence, intensité, temps) à l'école.
- ▶ Il est nécessaire de faire davantage de recherche pour déterminer la façon dont l'ÉP et le sport contribuent à l'APMV quotidienne.
- ▶ Il est nécessaire de faire davantage de recherche sur l'activité physique dans les services de garde.
- ▶ Il est nécessaire de faire davantage de recherche pour explorer le lien entre l'activité physique avant le début de la journée scolaire et durant celle-ci et le succès des élèves.
- ▶ Il est nécessaire d'évaluer les politiques d'activité physique quotidienne et ses alternatives (p. ex., prolonger le temps des programmes éducatifs avec des objectifs d'activités explicites) dans toutes les provinces où elles sont mises en œuvre.

A black and white halftone photograph of a young boy with dark hair, smiling and looking towards the camera. He is wearing a dark, textured jacket. He is holding a large, light-colored ball with both hands in front of him. The background is dark and textured.

Les directeurs d'écoles sont encouragés à continuer à redoubler d'efforts pour mettre en œuvre leurs politiques concernant les récréations, lesquelles devraient être d'au moins **15 minutes deux fois par jour.**

SYNTHÈSE DE LA LITTÉRATURE

Ce que les Canadiens pensent de l'ÉP

Un récent sondage d'opinion a été mené auprès des Canadiens pour connaître leur point de vue sur l'éducation physique¹⁷; les résultats ont révélé un niveau élevé de soutien. Par exemple, environ 90 % des parents canadiens croient que l'ÉP est très importante ou assez importante. 82 % des parents canadiens sont fortement en accord ou plutôt en accord avec le fait que le système d'éducation devrait accorder plus d'importance à offrir de l'éducation physique de qualité. 85 % des parents appuient fortement ou passablement le fait que l'on consacre plus de temps à l'ÉP lorsqu'on leur dit que cela n'aura pas un impact négatif sur le rendement scolaire. De plus, 77 % des parents canadiens sont satisfaits de la qualité de l'enseignement de l'éducation physique.

Étude internationale sur l'obésité infantile, le mode de vie et l'environnement (ISCOLE)

L'ISCOLE (International Study of Childhood Obesity, Lifestyle and the Environment) est une étude internationale menée auprès de 6 000 enfants âgés de 10 ans provenant de 12 pays dans 5 régions géographiques du monde (Europe, Afrique, Amérique, Asie du Sud, Pacifique occidental)¹¹⁴. Des données sur l'activité physique relatives à un certain nombre de paramètres, notamment l'environnement scolaire, ont été recueillies. Des données canadiennes ont été recueillies auprès d'administrateurs dans plusieurs écoles (un échantillon de convenance) dans la région d'Ottawa; les résultats ont révélé ce qui suit concernant les politiques scolaires ainsi que les infrastructures scolaires et les équipements :

- > 35 % des écoles participantes à Ottawa ont indiqué avoir un comité qui supervise/offre de l'encadrement pour le développement des politiques et des pratiques sur l'activité physique.
- > 8 % des écoles ont indiqué qu'au moins la moitié de leurs élèves ont participé à des activités sportives universitaires/interscolaires.
- > 15 % des écoles ont indiqué qu'au moins la moitié de leurs élèves ont participé à des activités sportives intrascolaires ou ont fait partie de clubs d'activité physique.
- > 50 % des écoles ont déclaré qu'elles utilisent souvent ou à l'occasion l'activité physique comme récompense.
- > 96 % des écoles ont indiqué qu'elles font souvent ou à l'occasion la promotion de l'activité physique durant des événements spéciaux ou dans le cadre de tels événements.
- > 65 % des écoles ont indiqué souvent ou à l'occasion intégrer l'activité physique dans d'autres secteurs des programmes éducatifs.
- > Selon les écoles, la majorité des élèves ont régulièrement accès à ce qui suit durant les heures de classe : gymnase (100 %), salle de conditionnement physique pour l'aérobic et/ou l'entraînement en force musculaire (100 %), terrains de sport extérieurs (81 %), aires extérieures pavées (100 %), aires de jeux gazonnées (85 %) et équipement récréatif (96 %).
- > En dehors des heures de classe, les écoles à Ottawa permettent aux élèves réguliers d'accéder aux gymnases (77 %), aux installations intérieures (58 %) et aux équipements (31 %).

La promotion de l'activité physique dans les services de garde

L'environnement préscolaire a le potentiel de promouvoir l'activité physique chez les jeunes enfants¹¹⁵. Les recherches indiquent qu'afin d'amener les enfants à bouger davantage, il est important de motiver les travailleurs en milieu de garde¹¹⁶. Les travailleurs en milieu de garde doivent percevoir que leurs directeurs, les parents et leurs collègues de travail valorisent leur rôle comme promoteurs de l'activité physique¹¹⁶. Les obstacles perçus (p. ex., le temps, l'espace, la météo défavorable) doivent être surmontés en développant des plans et des stratégies de contingence qui sont spécifiques aux services de garde¹¹⁵.

Relation entre les caractéristiques de l'environnement scolaire et l'activité physique

Dans une étude exhaustive menée en Ontario auprès d'élèves d'écoles secondaires, les administrateurs ont déclaré que tous les élèves avaient accès à une gymnase et à une salle avec des appareils cardiovasculaires et de musculation durant les heures de classe¹¹⁷. Parmi les élèves, garçons et filles, la seule caractéristique de l'environnement scolaire qui était associée à l'augmentation de l'activité physique était d'avoir accès à une autre salle qui a été convertie aux fins d'activités physiques¹¹⁷. Aucune différence n'existait entre les écoles urbaines, de banlieue et rurales en matière d'infrastructures et d'équipements (p. ex., autre salle pour l'activité physique, studio de danse, piscine, terrain de baseball, installations de ballon-panier, terrain de tennis, aires de jeux pavées, supports à vélo ou patinoire). Un pourcentage significativement plus élevé d'écoles urbaines que d'écoles rurales ont déclaré qu'elles n'avaient pas de pistes de course sur les terrains de l'école, mais l'accès à une piste de course n'était pas associé à une augmentation des niveaux d'activités¹¹⁸.

Consortium conjoint pour les écoles en santé pancanadien

Le Consortium conjoint pour les écoles en santé (CCES) pancanadien a été créé par les gouvernements provinciaux/territoriaux et fédéral pour faciliter et instaurer la coopération entre les secteurs de la santé et de l'éducation. L'accent est mis sur l'offre d'information et de soutien aux membres des gouvernements, à accroître la capacité du système à promouvoir la santé par le biais de programmes fondés et liés aux écoles, et être un catalyseur pour les activités et les actions de collaboration¹¹⁹. 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 \$ provenant de 12 ministères provinciaux/territoriaux (sauf le Québec)¹²⁰. Il s'agit d'un engagement de financement sur une période de 5 ans qui a débuté le 1^{er} avril 2010. Présentement, 11 des 13 provinces/territoires ont des initiatives de santé globale en milieu scolaire en place ou en cours (voir page 72).

FACTEURS CONTRIBUTIFS ET DISPARITÉS

Les écoles de moins de 200 élèves sont moins susceptibles de déclarer la disponibilité de gymnases et de terrains de jeux par rapport aux plus grandes écoles¹²¹. Cependant, 90 % de ces plus petites écoles déclarent encore la disponibilité d'un gymnase pour leurs élèves. Généralement, le pourcentage d'écoles qui déclarent la disponibilité d'autres types de salle et d'installations pour l'activité physique (p. ex., studios de danse, piscines, terrains de tennis) s'accroît avec la taille de la population étudiante. Il y a une diminution substantielle dans le pourcentage des plus grandes écoles qui déclarent avoir accès à de l'équipement récréatif durant les heures de classe. Les écoles dans les plus petites communautés sont généralement moins susceptibles de déclarer la disponibilité de gymnases, de centres de conditionnement ou de salles de musculation, mais sont plus susceptibles que les écoles de certaines grandes communautés de déclarer la disponibilité de terrains de baseball et d'aires avec équipement récréatif.



COMPARAISONS INTERNATIONALES

« À l'échelle internationale, l'ÉP semble sérieusement avoir perdu du terrain au cours des dernières années. Quantifiée, cette perte s'élève à de 15 % à 20 % du temps alloué par semaine, en raison d'une réduction des coûts ou de l'augmentation de l'espace pour plus de théorie ou de nouvelles matières scolaires. [...] dans de nombreux pays, il y a une nette disparité entre les demandes des programmes et la pratique actuelle. Les infrastructures insatisfaisantes, le manque d'équipement, les faibles ressources financières, la faible atteinte des objectifs fixés, le faible niveau de compétences des enseignants du primaire et des enseignants en ÉP en général, un écart entre les politiques et les pratiques, les demandes des programmes qui excèdent les compétences des enseignants, les classes surchargées et les autres problèmes qui abondent¹²². »

COMMUNAUTÉ ET ENVIRONNEMENT BÂTI

95 %

95 % des parents indiquent qu'il y a une disponibilité locale de parcs et d'espaces extérieurs¹²³.

59 %

59 % des adultes déclarent vivre dans un quartier qui soutient l'ensemble de l'activité physique (p. ex., pistes cyclables, facilité d'y marcher)¹³³.



B+

COMMUNAUTÉ ET ENVIRONNEMENT BÂTI

LES NOTES DE CETTE ANNÉE SONT LIÉES AUX POLITIQUES ET AUX PROGRAMMES COMMUNAUTAIRES, À LA DISPONIBILITÉ DES INFRASTRUCTURES (p. ex., les parcs et les terrains de jeu), à la sécurité du quartier, ainsi qu'à la nature et au plein air. Des données n'étaient disponibles que pour les politiques et les programmes communautaires ainsi que pour la disponibilité des installations, des programmes, des parcs et des terrains de jeu. Les résultats pour ces éléments se trouvent dans les fourchettes A et B; la note est donc B+.

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
POLITIQUES ET PROGRAMMES COMMUNAUTAIRES	-/-*	-/-*	-/-*	D/-*	D/B**	D/B**	D/B**	D/B**	B	B+
DISPONIBILITÉ DES INSTALLATIONS, DES PROGRAMMES, DES PARCS ET DES TERRAINS DE JEU	C	C	C**	B+	B	B	A-	A-	A-	
SÉCURITÉ DU QUARTIER	-	B	-	-	B	B	B	B	B	
NATURE ET PLEIN AIR	-	-	-	-	-	-	INC.	INC.	INC.	

ÉCHELLE

A 81-100 % **B** 61-80 % **C** 41-60 % **D** 21-40 % **F** 0-20 %

- Pourcentage d'enfants ou de parents qui perçoivent que leur communauté/municipalité fait une promotion adéquate de l'activité physique (p. ex., la variété, l'emplacement, le coût, la qualité).
- Pourcentage de communautés/municipalités qui déclarent s'être dotées de politiques de promotion de l'activité physique.
- Pourcentage de communautés/municipalités qui déclarent avoir des infrastructures (p. ex., des trottoirs, des sentiers, des chemins, des pistes cyclables) spécifiquement axées sur la promotion de l'activité physique.
- Pourcentage d'enfants ou de parents qui déclarent avoir accès à des installations, des programmes, des parcs et des terrains de jeu dans leur communauté.
- Pourcentage d'enfants ou de parents qui déclarent habiter dans un quartier sécuritaire où ils peuvent être actifs physiquement.
- Pourcentage d'enfants ou de parents qui déclarent avoir accès à des installations, des parcs et des terrains de jeu bien entretenus et sécuritaires dans leur communauté.
- Pourcentage d'enfants et de jeunes qui déclarent passer du temps à l'extérieur plusieurs heures par jour.

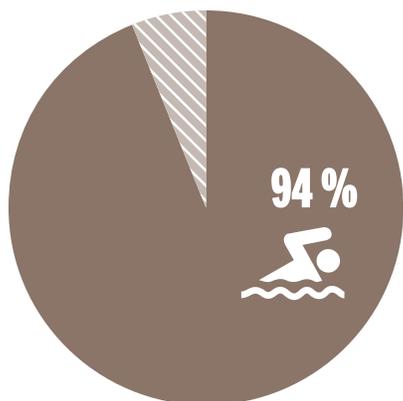
* Dans les années précédant 2013, il y avait 2 indicateurs distincts : Politiques et règlements municipaux et Programme communautaire. En 2013, ces indicateurs ont été fusionnés en un seul : Politiques et programmes communautaires.

** En 2005 et en 2006, cet indicateur était appelé Proximité et disponibilité des installations, des programmes, des parcs et des terrains de jeu. La note de 2007 reflète autant la disponibilité que l'utilisation. Pour toutes les autres années, la disponibilité était notée seule.



« Alors que les Canadiens font de plus en plus mention de la disponibilité de structures et de programmes de promotion de l'activité physique et que ceux-ci sont adéquats, l'utilisation de cet environnement favorable continue de laisser à désirer. Les données provenant de l'indicateur du jeu actif indiquent que mettre moins d'accent sur les structures pourrait représenter une occasion de mouvement inexploitée. »

– Dr Mark S. Tremblay,
conseiller scientifique en chef de
Jeunes en forme Canada



94 % des parents canadiens indiquent que des installations et des programmes publics, tels que des piscines, des arénas et des ligues sportives, sont disponibles pour leurs enfants et leurs jeunes (SAP 2010-11, ICRCP)¹²³.

PRINCIPALES CONCLUSIONS

Disponibilité

- ▶ 95 % des parents canadiens indiquent que des parcs et des espaces extérieurs sont disponibles pour leurs enfants et leurs jeunes (SAP 2010-11, ICRCP)¹²³.
- ▶ 94 % des parents canadiens indiquent que des installations et des programmes publics, tels que des piscines, des arénas et des ligues sportives, sont disponibles pour leurs enfants et leurs jeunes (SAP 2010-11, ICRCP)¹²³.
- ▶ 79 % des parents canadiens déclarent la disponibilité d'autres endroits dans leur communauté (p. ex., la cour de récréation après les heures de classe) où leurs enfants et leurs jeunes peuvent être actifs physiquement (SAP 2010-11, ICRCP)¹²³.
- ▶ 63 % des parents canadiens déclarent la disponibilité d'installations commerciales, comme les YMCA/YWCA, et de programmes dans leur communauté où leurs enfants et leurs jeunes peuvent être actifs physiquement (SAP 2010-11, ICRCP)¹²³.

Participation

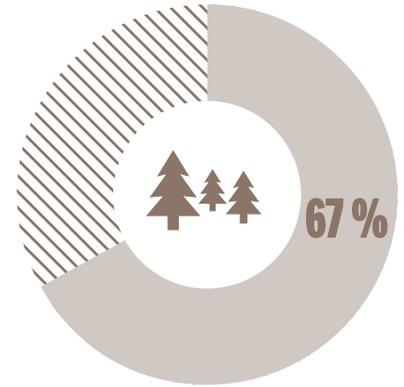
- ▶ Selon les parents, 67 % des enfants et des jeunes canadiens âgés de 5 à 19 ans prennent part à des jeux extérieurs au cours la période après l'école, c'est-à-dire entre la fin des classes et le souper (ÉAPJC 2011-12, ICRCP)²⁷.
- ▶ Selon les parents, 65 % des enfants et des jeunes canadiens âgés de 5 à 17 ans jouent à l'extérieur au cours de la période après l'école (SAP 2010-11)³⁷.
- ▶ Les enfants et les jeunes qui jouent à l'extérieur pendant la période après l'école font 1 940 pas de plus par jour que ceux qui ne jouent pas à l'extérieur (ÉAPJC 2011-12, ICRCP)²⁷.

RECOMMANDATIONS

- ▶ Assurer des plages dans les horaires des installations pour les activités sans horaires, spontanées. Plusieurs arénas et gymnases sont réservés à des activités organisées qui ne sont pas adéquates pour les enfants et les jeunes.
- ▶ Mettre en œuvre des moyens plus efficaces pour faire en sorte que les enfants, les adolescents et leurs parents soient informés des installations, programmes, parcs et terrains de jeu existants dans leur quartier, ainsi que de leur horaire en accès libre et/ou supervisé.
- ▶ Aider les parents à gérer les préoccupations à l'égard de la sécurité par l'entremise de politiques (p. ex., l'application du respect de la vitesse de circulation, présence de brigadiers) et de stratégies (p. ex., un programme de surveillance de quartier, un autobus scolaire pédestre, une supervision partagée) pour que les enfants jouissent d'une plus grande autonomie pour se déplacer activement avec des amis et être actifs physiquement.
- ▶ Inciter les municipalités à effectuer une évaluation des incidences sur la santé au moment de réaliser leur planification (p. ex., en approuvant une nouvelle subdivision ou route) ou de mettre en œuvre une nouvelle politique (p. ex., envisager toute implication négative que la politique pourrait avoir sur le jeu à l'extérieur).

LIMITES SUR LE PLAN DE LA RECHERCHE

- ▶ De la recherche est nécessaire pour mieux comprendre les expériences diverses de jeu à l'extérieur des enfants et des jeunes, selon les différentes saisons et aux changements de saison¹²⁴.
- ▶ Des données expérimentales sont requises sur la manière dont les changements apportés à l'environnement bâti influencent l'activité physique des enfants et des jeunes. De telles données pourraient être recueillies à partir d'expériences en milieu naturel évaluées par les communautés locales.
- ▶ Des recherches plus approfondies sont requises pour l'étude d'un fossé possible entre la disponibilité d'installations d'activité physique et les ressources, avec une utilisation moins qu'optimale.



Selon les parents, **67 %** des enfants et des jeunes canadiens âgés de 5 à 19 ans prennent part à des jeux extérieurs au cours la période après l'école, c'est-à-dire entre la fin des classes et le souper (ÉAPJC 2011-12, ICRCP)²⁷.

A black and white halftone photograph of a group of children holding hands in a circle outdoors. The children are of various ethnicities and are smiling. The background is a bright, open outdoor space.

Plus de temps passé à l'extérieur est
associé à des **niveaux d'activité
physique plus élevés** chez les enfants
d'âge préscolaire et scolaire.

SYNTHÈSE DE LA LITTÉRATURE

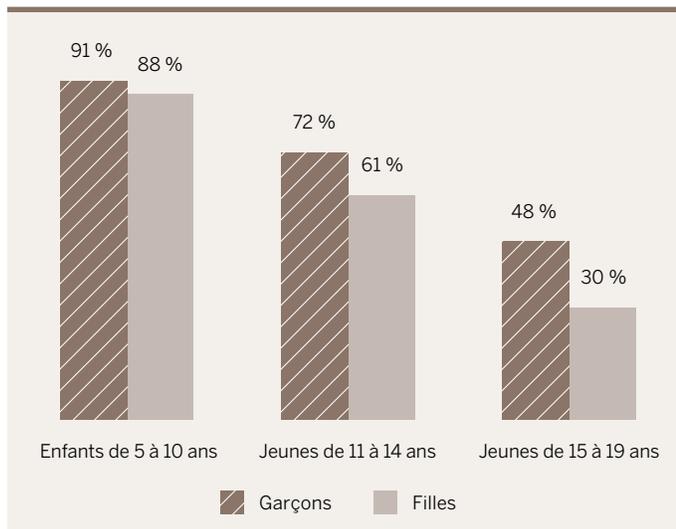
Sécurité perçue du quartier et autonomie sur le plan de la mobilité

Comme il a été indiqué dans un Bulletin précédent, l'autonomie sur le plan de la mobilité se réfère à la liberté qu'ont les enfants de circuler dans leur quartier ou leur ville sans être sous la supervision d'un adulte^{125, 126}. L'autonomie sur le plan de la mobilité contribue grandement à l'activité physique des enfants. Une étude récente a révélé que les perceptions des parents en matière de sécurité des trottoirs et des rues sont des indicateurs importants de l'autonomie de leurs enfants sur le plan de la mobilité¹²⁷. Curieusement, les préoccupations des parents quant à la sécurité peuvent renforcer l'utilisation de véhicules motorisés, qui, à leur tour, peuvent accroître les inquiétudes des parents en matière de sécurité dues aux véhicules circulant à grande vitesse, aux conducteurs irresponsables et à l'absence de passages pour piétons ou de chemins adéquats.

Relation entre le temps passé à l'extérieur et l'activité physique

Plus de temps passé à l'extérieur est associé à des niveaux plus élevés d'activité physique chez les enfants d'âge préscolaire¹²⁸ et scolaire^{129, 130}. Dans le cas des enfants d'âge préscolaire, le temps passé à l'extérieur est même associé à plus d'APMV lorsque comparé avec l'APMV du temps passé à l'intérieur des enfants d'âge préscolaire¹²⁸. Fait intéressant, dans une étude portant sur la durée de l'activité physique alors que les enfants d'âge préscolaire passent d'environnements intérieurs à environnements extérieurs, il a été démontré que les niveaux d'activité physique augmentent au moment où les enfants sortent la première fois, mais diminuent si les enfants restent plus longtemps à l'extérieur¹³¹. Ce constat peut refléter un phénomène dû à l'ennui pouvant survenir lors d'une exposition prolongée à n'importe quel environnement de jeu. Quoi qu'il en soit, cette étude met l'accent sur l'importance d'analyser la fréquence et la durée du jeu à l'extérieur afin d'optimiser les niveaux d'activité physique.

Figure 22. Le pourcentage d'enfants et de jeunes canadiens qui jouent à l'extérieur au cours de la période après l'école, en fonction de l'âge et du sexe (source : ÉAPJC 2011-12, ICRCP²⁷).



HIGH FIVE®

Lancée par Parks and Recreation Ontario, l'initiative High Five offre des normes de qualité pour les enfants âgés de 6 à 12 ans en matière de loisirs et de sport.¹³² Sa mission est de : 1) garantir que les praticiens du domaine des loisirs et du sport acquièrent un haut niveau de compétence en ce qui a trait au développement de l'enfant; 2) aider les parents à faire des choix éclairés; et 3) fournir aux praticiens des outils leur permettant d'améliorer la qualité des programmes et d'en maintenir un niveau élevé.

HIGH FIVE a connu une croissance dans plusieurs domaines en 2013, ce qui permet de mesurer la portée :

- > 675 000 enfants touchés (croissance de 5 %)
- > 86 000 chefs de file de première ligne formés (croissance de 15 %)
- > 9 300 superviseurs formés (croissance de 12 %)
- > + de 400 gestionnaires formés (croissance de 9 %)
- > 1 300 entraîneurs (croissance de 12 %)
- > + de 350 organismes enregistrés (croissance de 12 %)
- > 20 organismes accrédités (croissance de 5 %)
- > 11 fournisseurs autorisés partout au Canada (croissance de 9 %)¹³².

National Recreation Database (base de données nationale des loisirs) du Leisure Information Network

Le Leisure Information Network est un organisme national sans but lucratif qui a été mis sur pied en 1995 avec le soutien du ministère du Tourisme et des Loisirs de l'Ontario, et le programme de condition physique de Santé Canada. Grâce à sa vision, le réseau est reconnu comme le forum virtuel national fondé sur le savoir pour le partage d'information à valeur ajoutée en ce qui a trait à l'alimentation et le bien-être des individus et des communautés, et ce, grâce aux loisirs, aux parcs et à un mode de vie sain.

Le Réseau offre une série de ressources disponibles sur son site Web, notamment la base de données nationale des loisirs (www.lin.ca/recreation-database [en anglais seulement]), lesquelles peuvent être consultées par thématiques (parcs et terrains de jeu, installations). Pour plus d'information, visitez le www.lin.ca (en anglais seulement).

FACTEURS CONTRIBUTIFS ET DISPARITÉS

Malgré les rapports de la plupart des parents canadiens qui indiquent que des espaces, des installations et des programmes sont disponibles aux endroits où leurs enfants peuvent être actifs physiquement, certaines disparités régionales et socioéconomiques existent. Les parents des petites communautés (< de 1 000 résidents) sont moins susceptibles de faire état de la disponibilité d'installations et de programmes dans leur environnement¹²³. Les parents vivant au sein de communautés de moins de 10 000 résidents sont les moins susceptibles de déclarer la disponibilité de parcs et d'espaces de plein air¹²³. Les parents ayant suivi des études universitaires ou provenant d'un ménage à revenu élevé (≥ à 100 000 \$ par année) sont plus susceptibles de mentionner la disponibilité d'installations et de programmes publics et commerciaux, en plus d'autres endroits permettant d'être physiquement actif comme les cours de récréation après les heures de classe, par rapport aux parents n'ayant pas plus qu'un diplôme d'études secondaires ou provenant d'un ménage à faible revenu (80 000 \$ par année ou moins)¹²³.

COMPARAISONS INTERNATIONALES

Dans une étude récente, des caractéristiques de l'environnement bâti ont été rapportées par des participants adultes provenant de 11 pays différents, dont le Canada¹³³. Cinq modèles de quartiers sont ressortis dans tous les pays (Figure 23). Deux de ces modèles étaient associés au respect des directives en matière d'activité physique : généralement favorable à l'activité et à la marche, mais peu sécuritaire et avec peu d'aménagements pour la pratique de loisirs. Le Canada faisait partie des pays qui présentaient un pourcentage plus élevé de participants provenant d'un quartier généralement favorable à l'activité, et d'un quartier sécuritaire disposant d'aménagements facilitant le transport actif. Le Canada faisait également partie des pays qui présentaient un pourcentage plus faible de participants vivant dans un quartier caractérisé par une accessibilité piétonne élevée, mais non sécuritaire et avec peu d'aménagements pour la pratique de loisirs.

Figure 23. Pourcentage de participants, par pays, appartenant aux classes latentes en lien avec la communauté et l'environnement bâti (source : adapté d'Adams et coll. 2013¹³³ et utilisé avec permission).

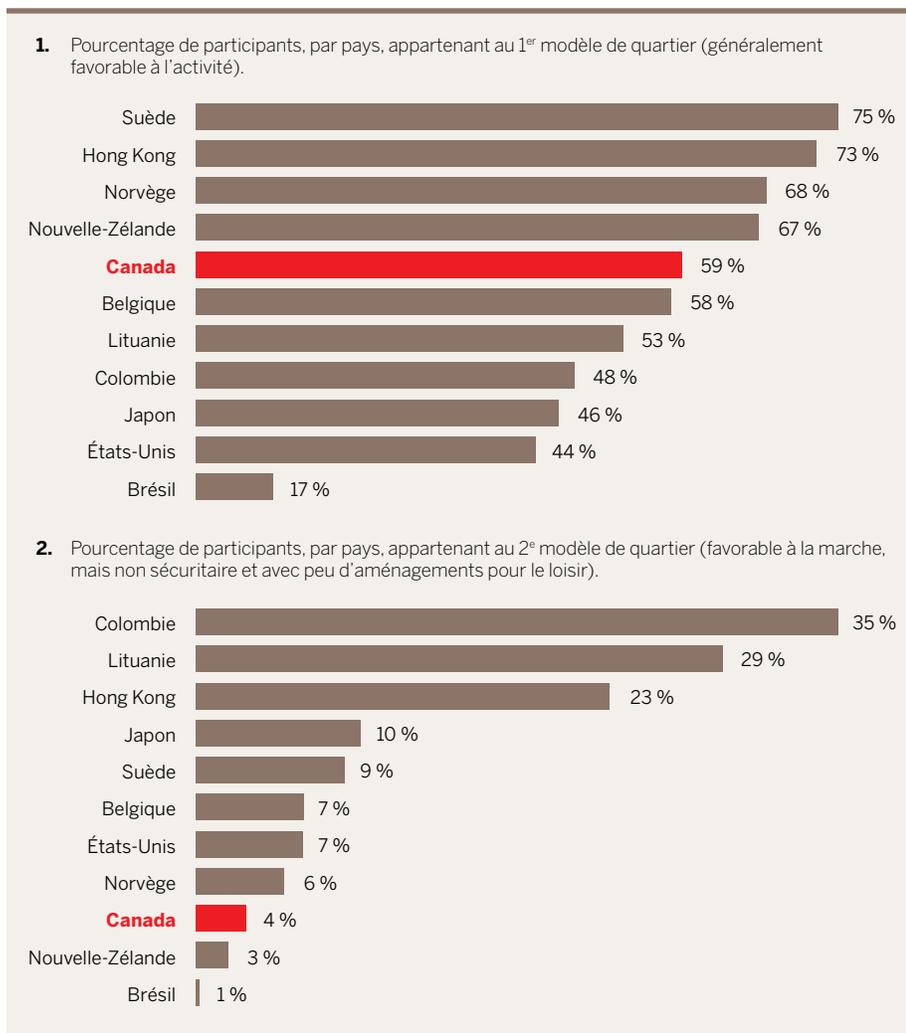
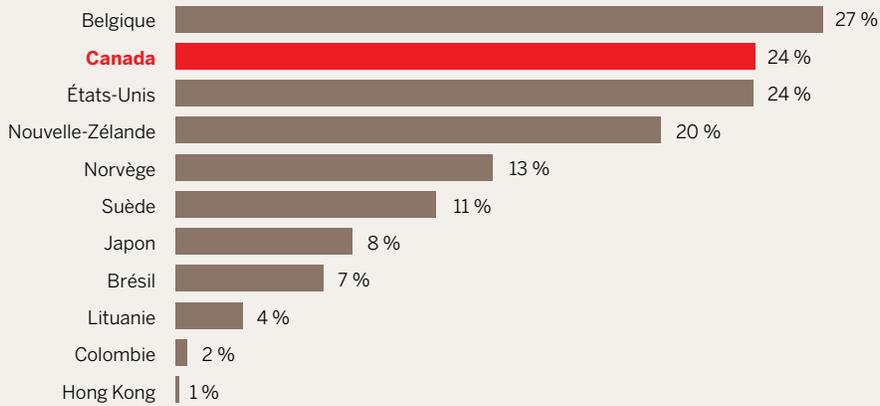
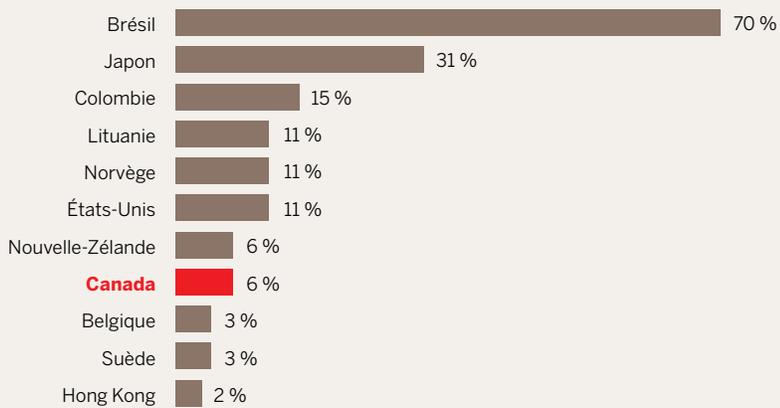


Figure 23 suite

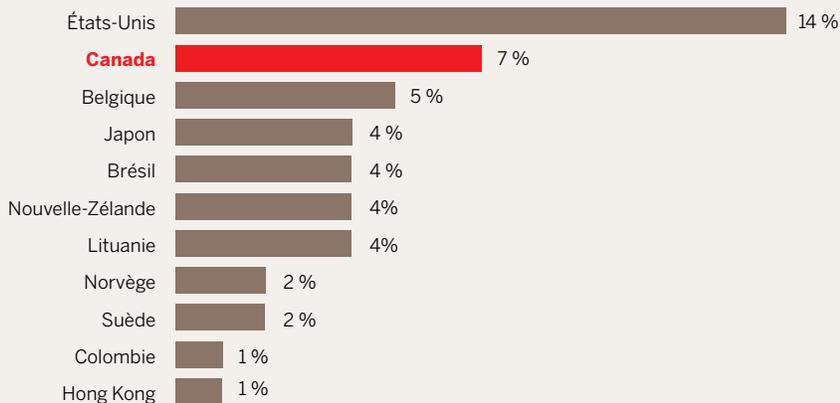
3. Pourcentage de participants, par pays, appartenant au 3^e modèle de quartier (sécuritaire disposant d'aménagements facilitant le transport actif).



4. Pourcentage de participants, par pays, appartenant au 4^e modèle de quartier (densifié en moyens de transport et en commerces avec quelques installations)



5. Pourcentage de participants, par pays, appartenant au 5^e modèle de quartier (sécuritaire, mais non favorable à l'activité).





INDICATEURS

STRATÉGIES ET INVESTISSEMENTS

Stratégies et investissements GOUVERNEMENTAUX

12^{sur} 13

12 des 13 provinces et territoires ont des initiatives, en place ou en cours, visant la promotion de l'activité physique chez les enfants et les jeunes durant la période après l'école¹¹⁰.

1%

Des recherches effectuées par le groupe « Le sport est important » révèlent que moins de 1 % des dépenses totales en matière de soins de santé au Canada sont consacrées à la promotion de la santé, de l'activité physique, de l'éducation physique et du sport¹⁴⁰.



Stratégies et investissements **GOUVERNEMENTAUX**

C

LA NOTE ATTRIBUÉE CETTE ANNÉE EST C EN RAISON DES PREUVES DE L'AUGMENTATION DE L'ENGAGEMENT ET DES INVESTISSEMENTS DE LA PART DES GOUVERNEMENTS FÉDÉRAL, PROVINCIAUX ET TERRITORIAUX, EN DÉPIT DE LA SITUATION ÉCONOMIQUE TOUJOURS PRÉCAIRE (p. ex., renouvellement de la Politique canadienne du sport; engagement, planification et mise en œuvre prouvés en matière d'avancement du Cadre d'action fédéral, provincial et territorial sur le poids santé). Même si des progrès sont évidents dans toutes les étapes de la création de la politique, certains problèmes persistent quant à l'application du programme de dépenses (p. ex., dans son format actuel, le Crédit d'impôt du Canada pour la condition physique ne répond pas aux besoins de la plupart des familles canadiennes), ce qui empêche une amélioration de la note.

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
STRATÉGIES ET INVESTISSEMENTS DU GOUVERNEMENT FÉDÉRAL	C-	-	C	C+	C	C+/F*	C/F*	D/F*	C-	C
STRATÉGIES ET INVESTISSEMENTS DES GOUVERNEMENTS PROVINCIAUX/TERRITORIAUX	INC.	-	C	C+	C+	B+/C-**	B+/C-**	B+/C-**	C	
ÉCHELLE	A 81-100 %		B 61-80 %		C 41-60 %		D 21-40 %		F 0-20 %	

- ▶ Preuves de leadership et d'engagement à offrir des occasions d'activité physique à tous les enfants et les jeunes.
- ▶ Allocation de fonds et de ressources pour la mise en œuvre de stratégies et d'initiatives de promotion de l'activité physique pour tous les enfants et les jeunes.
- ▶ Progrès démontrés à l'égard des étapes clés de la création d'une politique publique (p. ex., mandat de la politique, élaboration de la politique, mise en œuvre de la politique, évaluation de la politique et décisions en vue de l'avenir).

* Avant 2010, il n'y avait qu'un seul indicateur : Stratégies et investissements du gouvernement fédéral. De 2010 à 2012, il y avait 2 indicateurs distincts : Stratégies et Investissements. En 2013, ces indicateurs ont été de nouveau fusionnés en un seul indicateur.

** Avant 2010, il n'y avait qu'un seul indicateur : Stratégies et investissements des gouvernements provinciaux/territoriaux. De 2010 à 2012, il y avait 2 indicateurs distincts : Stratégies et Investissements. En 2013, ces indicateurs ont été de nouveau fusionnés en un seul indicateur.



« Depuis plus de 10 ans, le Bulletin fournit aux représentants du gouvernement une ressource unique en son genre qui a pour but de souligner les progrès de la recherche concernant les habitudes des enfants et des jeunes en matière d'activité physique. À une époque où l'élaboration de politiques reposant sur des données probantes est devenue essentielle, le Bulletin annuel est donc devenu un outil de grande valeur. »

– Dr Art Salmon,
membre du Groupe de
recherche du Bulletin

« Le fait de voir augmenter la note au fil des ans, jusqu'à son niveau actuel, devrait être une source de fierté pour tous les Canadiens. Je ne peux m'empêcher de penser que le Bulletin est en partie responsable de cette tendance, en raison de son engagement indéfectible envers une vision responsable. »

– Dr Peter Katzmarzyk,
membre du Groupe de
recherche du Bulletin

PRINCIPALES CONCLUSIONS

Stratégies et investissements du gouvernement fédéral

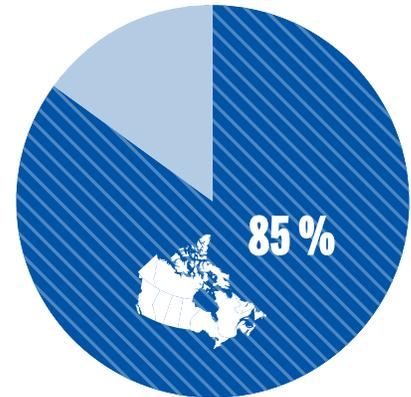
- ▶ En octobre 2013, le Gouverneur général du Canada, David Johnston, a prononcé le discours du Trône pour ouvrir la 2^e session de la 41^e législature et présenter le programme du gouvernement fédéral¹³⁴. Au terme de ce discours, le gouvernement s'est engagé à « [travailler] avec les provinces, les territoires ainsi que les secteurs privé et sans but lucratif afin d'encourager les jeunes canadiens à faire plus d'activité physique.¹³⁵»
- ▶ Le gouvernement fédéral investit plus de 380 M\$ dans les Jeux panaméricains de 2015 qui se tiendront dans la grande région de Toronto¹³⁶. Le gouvernement de l'Ontario pourrait investir jusqu'à 2,5 G\$ dans les Jeux, et une partie importante de ce montant serait consacrée au développement d'infrastructures de sports et de loisirs¹³⁷.
- ▶ En 2013, le gouvernement fédéral a dépensé 200 M\$ dans le système sportif canadien, dont 28 M\$ ont servi au soutien direct de 1 700 athlètes canadiens de niveau olympique¹³⁸.
- ▶ Le Cadre d'action fédéral, provincial et territorial sur le poids santé est passé par un grand nombre d'étapes : déclaration en 2010; cadre d'action en 2010; rapport sur les recommandations et les actions principales en 2011; approbation des ministres fédéral/provinciaux/territoriaux (F/P/T) responsables du sport, de l'activité physique et des loisirs en 2011; Sommet sur le poids santé en 2012¹¹⁰. Combinées avec le Tableau de bord provincial/territorial du poids santé¹¹⁰, ces actions démontrent des progrès dans toutes les étapes de la création de la politique publique.
- ▶ L'Agence de la santé publique du Canada a publié son *Plan stratégique de prévention des maladies chroniques de 2013-2016*, qui servira de guide pour les investissements des quatre prochaines années en matière de vie active et saine et de prévention des maladies chroniques¹³⁹.
- ▶ 78 % des Canadiens sont pleinement ou partiellement d'accord avec l'énoncé suivant : « En ce qui concerne les 200 G\$ dépensés pour les soins de santé au Canada chaque année, [ils] sont d'accord avec l'augmentation de la partie allouée à la promotion de la santé et aux mesures de prévention des maladies, comme l'activité physique, les loisirs et le sport, qui passerait de 1 pour cent à 2 pour cent. » (EPS Canada 2013)¹⁷
- ▶ 85 % des Canadiens sont totalement ou partiellement d'accord avec le fait que les gouvernements F/P/T devraient allouer un plus grand pourcentage de leur budget pour les soins de la santé aux mesures de prévention (EPS Canada 2013)¹⁷. Des recherches effectuées par le groupe « Le sport est important » révèlent que moins de 1 % des dépenses totales en matière de soins de santé au Canada sont consacrées à la promotion de la santé, de l'activité et de l'éducation physique et du sport¹⁴⁰.
- ▶ Il existe un crédit d'impôt fédéral pour la condition physique.

Stratégies et investissements des gouvernements provinciaux

- ▶ Lors des Jeux du Canada, en août 2013, les ministres du Sport, de l'Activité physique et des Loisirs ont approuvé 3 nouvelles priorités fédérales/provinciales/territoriales visant une action commune pour la promotion d'une amélioration de l'accès aux Canadiens économiquement défavorisés à tous les contextes liés au sport; une collaboration avec les intervenants du secteur du sport afin de définir des priorités et des stratégies visant à améliorer les capacités au sein du secteur du sport; et la promotion d'occasions de collaboration et d'harmonisation avec Canada actif 20/20 et le Cadre national pour les loisirs.
- ▶ 10 des 13 provinces et territoires ont des projets, en place ou en cours, pour les Écoliers actifs et en sécurité ainsi que pour d'autres déplacements des jeunes¹¹⁰.
- ▶ 11 des 13 provinces et territoires ont des initiatives d'envergure, en place ou en cours, en matière de santé globale en milieu scolaire¹¹⁰.
- ▶ 12 des 13 provinces et territoires ont des initiatives, en place ou en cours, visant la promotion de l'activité physique chez les enfants et les jeunes durant la période après l'école¹¹⁰.
- ▶ Le 24 janvier 2014, l'Ontario a annoncé une « Action communautaire Enfants en santé » – un programme offrant jusqu'à 1,5 M\$, sur une période de 4 ans, aux municipalités qui font des demandes de financement pour des activités et des projets locaux centrés sur la promotion d'une vie saine et de bonnes habitudes alimentaires pour les enfants.
- ▶ Il y a au pays 6 programmes de crédit d'impôt provinciaux et territoriaux pour la condition physique.

RECOMMANDATIONS

- ▶ Le gouvernement fédéral devrait collaborer de manière plus proactive avec le secteur de l'activité physique canadien pour mettre en œuvre et financer une politique nationale d'envergure en matière d'activité physique, d'une nature et d'une portée similaires à celles de la Politique canadienne du sport de 2012. Le gouvernement fédéral devrait approuver des engagements financiers pluriannuels pour assurer un financement continu aux organismes et aux programmes qui font preuve de leadership en matière d'activité physique, incluant la mise en œuvre de Canada actif 20/20 et du Cadre national pour les loisirs.
- ▶ Des 9 G\$ dépensés par le gouvernement fédéral en coûts de fonctionnement directs liés aux soins de santé (excluant les transferts provinciaux et territoriaux), le montant dépensé pour la promotion de la santé devrait être augmenté de 2 % à 3 % (soit un investissement additionnel d'environ 84 M\$) sur une période de 2 ans. Ces fonds devraient être alloués à l'Unité de la vie active de l'Agence de la santé publique du Canada afin d'augmenter l'éventail du financement et des investissements disponibles pour soutenir la vie active et saine, la saine alimentation, la résilience émotionnelle et mentale, ainsi que la prévention des blessures pour les Canadiens, en portant une attention particulière aux enfants et aux jeunes.
- ▶ On propose au gouvernement de créer une enveloppe spécifique pour les sports et les loisirs au sein du programme d'infrastructures du Plan Chantiers Canada, afin d'agir sur l'écart de plusieurs milliards de dollars en matière d'infrastructures de sports et de loisirs qui existe entre les collectivités rurales et urbaines à la grandeur du Canada. On estime que le déficit en matière d'infrastructures de sports et de loisirs dépasse largement les 15 G\$.
- ▶ Les gouvernements provinciaux et territoriaux devraient élaborer des plans d'action fondés sur les recommandations de Canada actif 20/20, de la Politique canadienne du sport et du Cadre national pour les loisirs.
- ▶ Les gouvernements de tous les niveaux devraient cibler intentionnellement les gens ayant les plus grands besoins et des problèmes d'accès en ciblant des politiques visant à éliminer les disparités quant aux degrés de participation.
- ▶ Les gouvernements de tous les niveaux doivent améliorer le degré de financement consacré à la promotion de la santé dont, notamment, la promotion de l'activité physique, l'éducation physique et la participation sportive de niveau débutant afin de refléter les réelles épargnes de coûts qui pourraient être réalisées dans l'avenir si la population était plus active physiquement.



85 % des Canadiens sont d'accord avec le fait que les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux devraient allouer un plus grand pourcentage de leur budget pour les soins de la santé aux mesures de prévention¹⁷.

LIMITES SUR LE PLAN DE LA RECHERCHE

- ▶ Les gouvernements devraient s'assurer du contrôle et de l'évaluation des politiques créées en vue de soutenir l'activité physique chez les enfants et les jeunes.
- ▶ Le suivi et le contrôle des changements en matière de savoir-faire physique sur les plans national, provincial et territorial devraient être entrepris immédiatement afin d'évaluer l'impact des investissements publics dans la tenue de Jeux multisports d'envergure (p.ex., Jeux panaméricains et parapanaméricains et candidature éventuelle pour la présentation de la Coupe du monde de la FIFA).
- ▶ Une évaluation exhaustive des initiatives pour la période après l'école est nécessaire afin de déterminer l'efficacité des programmes et de déceler les pratiques prometteuses parmi les initiatives centrées sur cette période.
- ▶ Un financement devrait être consacré à l'évaluation de la formulation et de la mise en œuvre d'une politique en matière d'activité physique au Canada.



Bien que le Canada fasse preuve d'un leadership international dans le développement des Directives en matière d'activité physique et de comportement sédentaire, il accuse toujours un retard en ce qui concerne l'engagement politique de haut niveau, l'intégration de l'activité physique dans les politiques nationales, l'établissement de buts et d'objectifs nationaux, ainsi que l'évaluation des politiques qui ont été formulées ou mises en œuvre.

SYNTHÈSE DE LA LITTÉRATURE

Une politique peut être définie comme une mesure législative, une orientation coordonnée ou une règle visant à guider¹⁴¹; elle peut prendre la forme de normes ou de codes écrits pour aider à faire un choix parmi diverses possibilités ou pratiques communes. Les organisations gouvernementales et non gouvernementales ont toutes un rôle à jouer dans la formulation des politiques qui visent à accroître l'activité physique et à diminuer les comportements sédentaires chez les enfants et les jeunes canadiens.

Le développement d'une politique concernant l'activité physique au Canada est un processus complexe et dynamique qui implique l'engagement et la collaboration des différents niveaux du gouvernement, des commissions scolaires, des organisations non gouvernementales et des partenaires chargés de l'exécution. Une façon utile de concevoir ce processus implique un modèle par étapes pour la création d'une politique publique¹⁴². Les étapes de ce modèle comprennent 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 en vue de l'avenir. La vitesse selon laquelle les propositions avancent à travers chacune de ces étapes peut varier grandement d'une juridiction à l'autre, et elle dépend du nombre d'intervenants impliqués.

La note pour cette section du Bulletin a tenu compte de l'état actuel et du progrès des stratégies et investissements du gouvernement sur les plans fédéral et provincial/territorial. Les critères suivants ont été utilisés pour déterminer la note :

- > Preuves de leadership et d'engagement à offrir des occasions d'activité physique à tous les enfants et les jeunes.
- > Allocation de fonds et de ressources pour la mise en œuvre de stratégies et d'initiatives de promotion de l'activité physique pour tous les enfants et les jeunes.
- > Progrès démontrés à l'égard des étapes clés de la création d'une politique publique (p. ex., mandat de la politique, élaboration de la politique, adoption de la politique, mise en œuvre de la politique, évaluation de la politique et décisions en vue de l'avenir).

Suivi de la Déclaration des Nations Unies sur les maladies non transmissibles

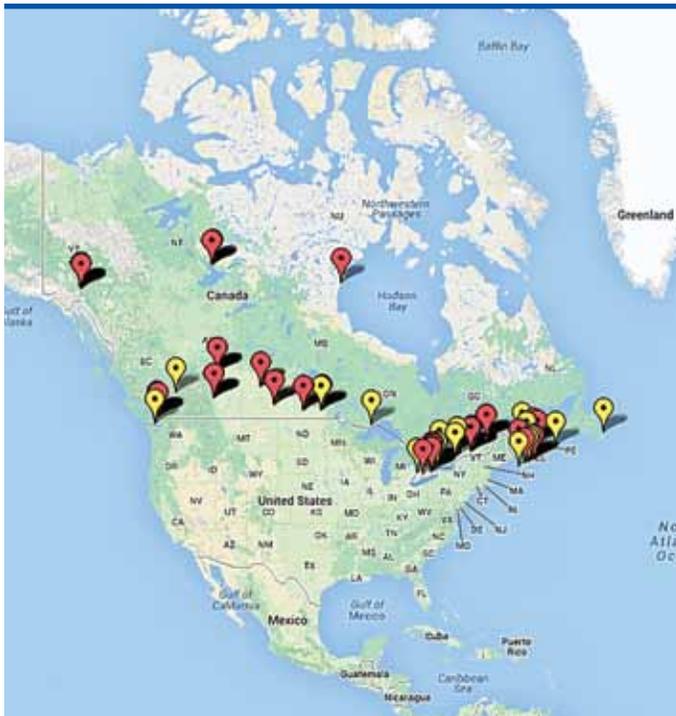
En 2011, les Nations Unies ont ciblé les maladies non transmissibles (MNT) en adoptant une déclaration visant une campagne à plusieurs volets et appelant les gouvernements, les industries et les sociétés civiles à établir avant l'année 2013 les plans nécessaires pour freiner les facteurs de risques liés aux 4 groupes de MNT : les maladies cardiovasculaires, le cancer, les affections respiratoires chroniques et le diabète¹⁴³. En 2013, la 66^e Assemblée mondiale de la santé a adopté le Plan d'action mondial pour la prévention et la maîtrise des maladies non transmissibles 2013-20 de l'Organisation mondiale de la Santé.¹⁴⁴ L'un des objectifs volontaires à l'échelle mondiale est une réduction de 10 % de la prévalence de l'inactivité physique. Pour obtenir plus d'information, visitez le http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA66/A66_R10-fr.pdf)

Carte des politiques municipales canadiennes sur le transport actif

Tel que discuté dans l'indicateur portant sur le transport actif, à la page 34, plusieurs études ont démontré que, comparativement aux enfants qui se rendent à l'école et en reviennent en voiture, les enfants qui utilisent un moyen de transport actif sont plus actifs tout au long de la journée et non seulement durant le trajet pour se rendre à l'école et en revenir. Les adeptes du transport actif peuvent accumuler jusqu'à 45 minutes quotidiennes d'APMV de plus que les enfants qui se rendent à l'école et en reviennent d'une manière inactive.

Le Partenariat canadien contre le cancer a lancé un nouvel outil – une carte permettant de voir les politiques sur le transport actif qui existent à travers le Canada. On encourage les utilisateurs à transmettre leurs données afin d'étendre la diffusion des renseignements concernant les politiques sur le transport actif. Pour obtenir plus d'information, visitez le site suivant : http://info-partnershipagainstcancer.ca/20140124_cpac_fr.php?email

Figure 24. Capture d'écran de la carte des politiques municipales canadiennes sur le transport actif du Partenariat canadien contre le cancer (source : Google Maps).

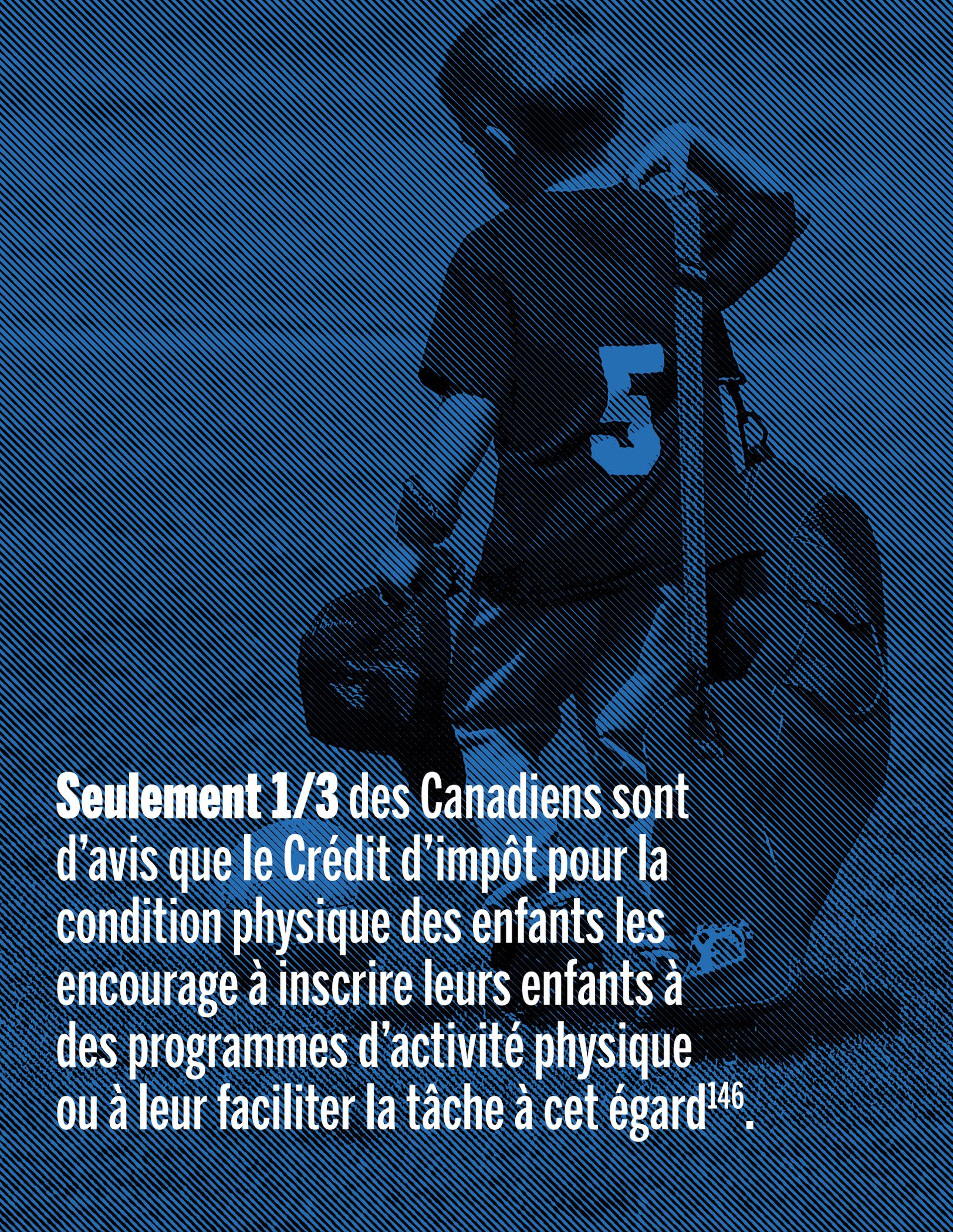


Augmenter le prix de l'essence par l'entremise d'une taxe : une politique efficace pour favoriser l'activité physique?

L'ICRCP a récemment résumé une recherche américaine qui analysait cette question à l'aide des données du sondage *American Time Use Survey* de 2003-08¹⁴⁵. Une augmentation du prix de l'essence d'environ 0,26 \$ le litre était associée à une augmentation du nombre d'activités physiques (p. ex., le temps total passé à une activité physique d'intensité moyenne, à du transport actif, à des activités de loisir comme la marche, la course et le patin à roues alignées), mais non à du temps passé à jouer avec les enfants. La plus importante augmentation de l'activité physique a eu lieu durant les fluctuations importantes du prix de l'essence. Les changements dans l'activité physique étaient disproportionnés à travers les groupes de statuts socioéconomiques (SSE) différents, les groupes avec un SSE moyen à élevé ayant modifié davantage leurs profils d'activité physique que les groupes avec un SSE faible ou très élevé. Étant donné cet effet disproportionné, la prudence est de mise si l'on pense utiliser une augmentation de la taxe sur l'essence, en tant que politique d'intervention principale, pour promouvoir l'activité physique.

Action communautaire Enfants en santé

Au début de l'année 2014, le gouvernement de l'Ontario a lancé l'« Action communautaire Enfants en santé », une nouvelle initiative de vie active et saine en réponse au rapport du Comité d'experts pour la santé des enfants et annonçant l'élaboration d'une stratégie qui a pour objectif de réduire l'obésité chez les enfants ontariens de 20 % en 5 ans. Au cours des 4 prochaines années, la province accordera à 30 collectivités de l'Ontario jusqu'à 1,5 M\$ pour financer des activités et des projets locaux centrés sur la promotion d'une vie saine et de bonnes habitudes alimentaires chez les enfants. Les collectivités sont encouragées à établir des partenariats avec diverses organisations, comme les écoles et les organismes de santé publique, pour soumettre une demande de participation au défi. Une évaluation sera entreprise pour déterminer l'impact de cet investissement. Pour obtenir plus d'information, veuillez visiter le site suivant : <http://www.health.gov.on.ca/fr/public/programs/healthykids/default.aspx>.



Seulement 1/3 des Canadiens sont d'avis que le Crédit d'impôt pour la condition physique des enfants les encourage à inscrire leurs enfants à des programmes d'activité physique ou à leur faciliter la tâche à cet égard¹⁴⁶.

FACTEURS CONTRIBUTIFS ET DISPARITÉS

Tel que mentionné dans les précédents Bulletins, il existe des disparités associées au Crédit d'impôt pour la condition physique des enfants (CICP) offert par le gouvernement fédéral. Par exemple, les familles canadiennes dont le revenu annuel du ménage est de plus de 20 000 \$ sont de 4 à 30 % plus susceptibles de réclamer le CICP que les familles dont le revenu annuel du ménage est de moins de 20 000 \$¹⁴⁶. De plus, comparativement aux familles dont le revenu annuel du ménage est de moins de 20 000 \$, les familles dont le revenu annuel du ménage se situe entre 100 000 \$ et 200 000 \$, ou dépasse 200 000 \$, présentent des demandes de CICP qui sont, respectivement, plus élevées de 125 \$ et de 250 \$¹⁴⁶. Les femmes, les parents de 40 à 49 ans, les Canadiens ayant une instruction postsecondaire et les familles dont le revenu annuel du ménage est de plus de 40 000 \$ sont plus susceptibles d'être familiers avec le CICP¹⁴⁶. Finalement, parmi les Canadiens qui sont familiers avec le CICP, moins d'un tiers est d'avis que ce crédit puisse les motiver ou les encourager à inscrire leurs enfants à des programmes d'activité physique ou leur faciliter la tâche à cet égard¹⁴⁶.

COMPARAISONS INTERNATIONALES

L'activité physique est reconnue internationalement comme étant l'un des comportements les plus bénéfiques qui soient pour la santé, et on s'intéresse de plus en plus à sa capacité de réduire les risques associés aux maladies non transmissibles (MNT), telles que le surpoids et l'obésité²². L'accent mis sur l'activité physique pour des raisons de santé et de mieux-être est reflété par le développement de la Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé (SMAES) de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) en 2004 (OMS, 2004); ainsi que par la Charte de Toronto pour l'activité physique en 2010.

Les interventions découlant des politiques de santé publique pour la promotion de l'activité physique, comme celles reposant sur la SMAES, ont la capacité d'influencer un grand nombre de personnes¹⁴⁰. Sur le plan national, les politiciens, les leaders et les décideurs ont la possibilité d'influencer la quantité d'activité physique pratiquée par les enfants et les jeunes ainsi que l'intensité et la variété. Un sondage Ipsos Reid, commandé par l'Agence de la santé publique du Canada, révélait que 60 % des répondants pensent que le gouvernement fédéral ne fait pas assez d'efforts pour combattre le problème de l'obésité infantile¹⁴¹. De plus, 90 % des répondants au sondage sont d'avis que le gouvernement fédéral devrait financer un plus grand nombre d'installations de loisirs pour les jeunes dans leurs communautés et qu'il devrait soutenir des programmes de développement qui favorisent l'intégration de la marche ou du vélo dans la routine quotidienne des enfants¹⁴¹. Un coup d'œil aux politiques et aux programmes en vigueur dans d'autres pays pourrait nous offrir une nouvelle perspective quant à la réduction du taux d'obésité infantile au moyen de l'activité physique et d'une vie saine et active pour les enfants.

Dans un effort pour aider les états membres à élaborer et à mettre en œuvre leur propre programme national d'activité physique, et pour les aider à faire des choix parmi les options disponibles pour la promotion efficace de l'activité physique, l'OMS a commandé en 2007 un document intitulé *Guide for Population-Based Approaches to Increasing Levels of Physical Activity*. Ce guide énumère 18 éléments essentiels à la réussite des politiques et programmes de promotion de l'activité physique et décrit une stratégie d'intervention progressive.

Dans ce Bulletin, 9 des 18 éléments décrits dans le guide de 2007 de l'OMS intitulé *Guide for Population-Based Approaches to Increasing Levels of Physical Activity* ont été utilisés pour évaluer et comparer les politiques en matière d'activité physique de plusieurs nations (Tableau 3). Ceci ne constitue pas une liste exhaustive des facteurs potentiels susceptibles de soutenir la capacité d'un pays dans la promotion de l'activité physique par le biais de l'intervention par diverses politiques et il ne s'agit pas non plus d'une collecte et d'une analyse complètes de l'importante quantité de documentation disponible à cet égard. Ce regroupement de documents portant sur la politique du Canada et sur celle d'autres pays similaires, en matière d'activité physique, a pour seul but d'aider les chercheurs, les représentants officiels et les décideurs dans leur évaluation des politiques du Canada concernant la promotion de l'activité physique. Le Canada se situe parmi les meilleurs pays au monde en ce qui a trait à la surveillance de l'activité physique et il fait preuve d'un leadership international dans l'élaboration de directives en matière d'activité physique et de comportement sédentaire. Cependant, malgré les progrès réalisés, **le Canada accuse toujours un retard en ce qui concerne l'engagement politique de haut niveau, l'intégration de l'activité physique dans les politiques nationales, l'établissement de buts et d'objectifs nationaux, ainsi que l'évaluation des politiques qui ont été formulées ou mises en œuvre.** Le financement pourrait constituer un obstacle important à l'élaboration d'une politique nationale cohérente en matière d'activité physique. Jouant le rôle de représentant national pour la promotion de l'activité physique, le secteur canadien du sport et de l'activité physique continue de mobiliser ses effectifs afin de servir de guide et d'établir une référence nationale pour l'activité physique par le biais de Canada actif 20/20 et du Cadre national pour les loisirs. Les responsables des politiques et les décideurs canadiens devraient analyser les politiques existantes dans les autres pays visant la promotion de l'activité physique et ils devraient considérer l'intégration de ces politiques dans les secteurs existants du Canada qui y sont reliés.

Tableau 3. Comparaison d'une sélection d'éléments identifiés comme étant importants et faisant partie de politiques et de plans menés avec succès afin de mettre en œuvre des politiques de promotion de l'activité physique dans quelques pays.

Éléments	Description	Canada	Documents en appui
Engagement politique de haut niveau	L'engagement politique du gouvernement est essentiel puisqu'il peut faciliter l'inscription au programme politique de la promotion de l'activité physique, en particulier si l'engagement est rendu officiellement public.	Oui	Appui à la déclaration des Nations-Unies L'activité physique est identifiée comme prioritaire dans le cadre canadien (F/P/T) d'action pour la promotion d'un poids sain.
Intégration dans les politiques nationales	Une politique nationale dans laquelle l'activité physique occupe une place centrale peut favoriser la mise en œuvre d'un plan national d'activité physique. Une politique sur l'activité physique peut être un document autonome ou être intégrée dans les politiques portant sur la prévention et le contrôle des maladies non transmissibles ou sur la promotion de la santé.	En partie	L'activité physique identifiée comme une des trois cibles principales au sein de la Stratégie pancanadienne intégrée en santé de 2005
Établissement de buts et d'objectifs nationaux	Des objectifs clairs, concis et mesurables. Les objectifs fixés devraient être complétés par une série d'objectifs spécifiques. Ceux-ci peuvent être évalués sur le plan national, régional et/ou local. Il peut également être utile de distinguer les objectifs à court, moyen et long terme.	En partie	L'activité physique identifiée comme une des trois cibles principales au sein de la Stratégie pancanadienne intégrée en santé de 2005
Financement	Le financement peut provenir de secteurs gouvernementaux, non gouvernementaux et/ou privés, et devrait être suffisant et durable pour le type et l'ampleur de la politique ou du plan poursuivis.	?	Groupe Le sport est important, 2011; ¹⁵⁶ von Tigerstrom et coll., 2011 ¹⁵⁷
Appui de la part des parties prenantes	Un réseau de parties prenantes et une collaboration efficace sont nécessaires pour la mise en œuvre des programmes d'activité physique dans les paramètres spécifiés et pour diffuser des messages de santé sur l'activité physique à travers les médias concernés.	Oui	Canada actif 20/20 ¹⁶¹ Cadre national pour les loisirs
Intégration de l'activité physique dans d'autres domaines connexes	Les politiques et les plans nationaux sur l'activité physique doivent être cohérents et complémentaires à des politiques nationales et à des plans d'action portant sur d'autres domaines. Alors que la promotion de l'activité physique peut nécessiter des interventions directes, il y a des avantages à travailler avec d'autres pour promouvoir l'activité physique grâce à des interventions indirectes ou complémentaires.	Non	–
Cibler la population entière de même que des groupes précis	Un plan d'action national devrait prévoir des interventions à grande échelle pour atteindre l'ensemble de la population et améliorer l'activité physique de la population. En outre, certaines interventions peuvent être adaptées à des groupes précis de la population.	En partie	Directives canadiennes en matière d'activité physique ¹²
Directives nationales en matière d'activité physique	Des directives nationales ou des recommandations sur l'activité physique pour la population générale ou des groupes précis de la population sont importantes pour éduquer la population sur la fréquence, la durée, l'intensité et les types d'activité physique nécessaires à la santé.	Oui	Directives canadiennes en matière d'activité physique ¹²
Suivi et évaluation	L'évaluation et la surveillance continue du processus et des résultats des actions de promotion de l'activité physique est nécessaire afin d'examiner la réussite du programme et d'identifier les zones cibles pour les futurs plans d'action.	Oui	Bulletin sur l'activité physique des jeunes de Jeunes en forme Canada ¹¹ ; Enquête canadienne sur les mesures de la santé ¹⁶⁶ ; ICRC et ÉAPJC, études menées auprès de la population et des sondages dans différents milieux (p. ex., milieu scolaire, milieu municipal, auprès des parents)

É.-U.	Documents en appui	R.-U.	Documents en appui	AUS	Documents en appui
Oui	The US National Physical Activity Plan; ¹⁴⁷ Healthy People 2020 ¹⁴⁸	Oui	Be Active, Be Healthy: A Plan for Getting the Nation Moving ¹⁴⁹	Oui	The Physical Activity Taskforce: The Physical Activity Strategic Directions Project ¹⁵⁰
Oui	Healthy Eating and Physical Activity Across Your Lifespan (NIDDK); ¹⁵¹ Healthy People 2020 ¹⁴⁸	Oui	Choisir d'être actif, un plan d'action pour l'activité physique ¹⁵² ; Sport England London: The London Plan for Sport and Physical Activity ¹⁵³	Non	–
Oui	Healthy People 2020 ¹⁴⁸	Oui	The Welsh Assembly Government: Strategy for Sport & Physical Activity ¹⁵⁴	Oui	National Partnership Agreement on Preventative Health ¹⁵⁵
?	–	Oui	DCMS planned expenditure baseline allocations for 2011-2012; ¹⁵⁸ DCSM Business Plan 2011-2015 ¹⁵⁹	Oui	Stratégie budgétaire et perspectives 2011-2012 ¹⁶⁰
Oui	The US National Physical Activity Plan ¹⁴⁷	Oui	Rapport d'examen de l'OMS sur le développement de la promotion de l'activité physique et sur la législation dans les États membres de l'Union européenne ¹⁶² .	?	–
Oui	Physical Activity Guidelines for Americans; ¹⁶³ Healthy Eating and Physical Activity Across Your Lifespan (NIDDK); ¹⁵¹ Healthy People 2020 ¹⁴⁸	Oui	Rapport d'examen de l'OMS sur le développement de la politique de promotion de l'activité physique et la législation ¹⁶² ; Be Active, Be Healthy: A Plan for Getting the Nation Moving ¹⁴⁹	Non	–
Oui	Healthy People 2020 ¹⁴⁸	Oui	UK physical activity guidelines ¹⁶⁴	Oui	Australia's Physical Activity Recommendations ¹⁶⁵
Oui	Physical Activity Guidelines for Americans ¹⁶³	Oui	UK physical activity guidelines ¹⁶⁴	Oui	Australia's Physical Activity Recommendations ¹⁶⁵
Oui	CDC's National Health and Nutrition Examination Survey ¹⁶⁷	Oui	NHS's statistics on obesity, physical activity and diet: England ¹⁶⁸	Oui	2007 Australian National Children's Nutrition and Physical Activity Survey; ¹⁶⁹ 2011/13 Australian Health Survey ¹⁷⁰

Stratégies et investissements

NON GOUVERNEMENTAUX

Le Canada abrite l'un des secteurs bénévoles les plus vastes du monde, où du temps et de l'argent sont consacrés à un nombre d'organisations et d'activités qui incluent le sport et les loisirs.



A

Stratégies et investissements

NON GOUVERNEMENTAUX

LA NOTE DE CETTE ANNÉE EST A-, CAR LES ORGANISATIONS ET LES GROUPES NON GOUVERNEMENTAUX AINSI QUE LE SECTEUR PRIVÉ FONT PREUVE D'UN LEADERSHIP ET D'UN ENGAGEMENT ACCRUS SUR LE PLAN DE L'ÉLABORATION DE STRATÉGIES ET DE L'ALLOCATION DE FONDS ET DE RESSOURCES POUR ACCROÎTRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES ENFANTS ET LES JEUNES.

Les organisations et les groupes non gouvernementaux reconnaissent les défis liés à l'obésité et à l'inactivité physique plus encore aujourd'hui que par le passé. Toutefois, les partenariats et la coordination d'activités demeurent fragmentés et sous-optimaux, empêchant ainsi l'obtention d'une note plus élevée.

ANNÉE	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
NOTE	-	-	INC.	C+	B-	C	C	A-/INC.*	B+	A-
ÉCHELLE	A 81-100 %		B 61-80 %		C 41-60 %		D 21-40 %		F 0-20 %	

- ▶ Preuves de leadership et d'engagement à offrir des occasions d'activité physique pour tous les enfants et les jeunes.
- ▶ Allocation de fonds et ressources pour la mise en œuvre de stratégies et d'initiatives de promotion de l'activité physique pour tous les enfants et les jeunes.
- ▶ Progrès démontré à l'intérieur des étapes clés de l'élaboration d'une politique (p. ex., le mandat de la politique, l'élaboration 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, il n'y avait qu'un seul indicateur : Stratégies et investissements non gouvernementaux. En 2012, il y avait deux indicateurs distincts : Stratégies et Investissements. En 2013, ces indicateurs ont été fusionnés en un seul indicateur. Pour plus d'information sur l'évolution des indicateurs, consultez l'article sur l'impact par Tremblay et coll. 2014¹.



« On a constaté une transition significative de la commandite et de l'investissement privé sans intervention directe vers la responsabilisation corporative sociale et l'établissement de partenariats authentiques entre des organisations privées, non gouvernementales et gouvernementales visant à soutenir l'activité physique chez les enfants et les jeunes. Nous devons poursuivre dans cette direction! »

– Jennifer Cowie Bonne,
chef de la direction,
Jeunes en forme Canada

PRINCIPALES CONCLUSIONS

- ▶ En 2013, l'Association canadienne des automobilistes (CAA) du Centre-sud ontarien a investi 300 000 \$ par l'entremise de son programme de brigade scolaire afin de rehausser la sécurité des occasions de transport actif pour les enfants et les jeunes.
- ▶ En 2013, Canadian Tire a lancé ACTIFS À L'ÉCOLE, une campagne nationale dont l'objectif est d'assurer aux enfants des écoles au Canada une heure par jour d'activité physique avec l'appui d'un groupe de plus de 60 organisations influentes et crédibles à travers le Canada qui disposent d'une expertise en santé, en bien-être, en sport et loisir, en industrie et en éducation.
- ▶ En 2013, la fondation Bon départ de Canadian Tire a investi 14,3 millions \$ par l'entremise de son réseau de 332 sections régionales afin d'accroître le nombre d'occasions d'activité physique pour les enfants et les jeunes canadiens. Depuis 2005, Bon départ de Canadian Tire a investi une somme totale de 65 millions \$.
- ▶ En 2013, la société General Mills Canada, par l'entremise de son initiative Champions for Healthy Kids, a investi 150 000 \$ dans des organismes communautaires à la grandeur du Canada pour offrir des activités/initiatives de condition physique et de saine alimentation.
- ▶ En 2013, Georges Weston Limited a investi 1,4 million \$ pour améliorer les occasions d'activité physique pour les enfants et les jeunes canadiens. Du financement a été alloué à 77 programmes à la grandeur du Canada et des milliers d'enfants et de jeunes ont pu profiter d'un accès à des programmes d'exercices après l'école et à une saine alimentation.
- ▶ En 2013, la GoodLife Kids Foundation a investi plus de 400 000 \$ par l'entremise de son programme de subventions afin d'accroître le nombre d'occasions d'activité physique pour les enfants et les jeunes canadiens.
- ▶ La Fondation des maladies du cœur de l'Ontario par l'entremise de son programme « Spark Together for Healthy Kids™ », qui cible l'obésité chez les enfants en mettant l'accent sur la possibilité de rendre plus abordables et plus accessibles la saine alimentation et l'activité physique, a remis 164 subventions et plus de 1,7 million \$ entre 2006 et 2011¹⁹⁰.
- ▶ En 2013, Jays Care Foundation a investi 2,3 millions \$ dans des occasions d'activité physique pour les enfants et les jeunes canadiens par l'entremise de programmes dont notamment Field of Dreams grants, Grand Slam Grants et Blue Jays Baseball Academy Rookie League.
- ▶ En 2012, l'organisme SportJeunesse Canada a alloué 5 millions \$ en subventions, ce qui a fourni de l'aide financière pour défrayer les frais d'inscription et l'équipement pour plus de 50 000 enfants.
- ▶ En 2013, la société Les Compagnies Loblaw limitée a investi plus de 250 000 \$ par l'entremise de son programme de subventions pour des activités parascolaires afin d'accroître le nombre d'occasions d'activité physique pour les enfants et les jeunes canadiens.
- ▶ En 2013, la Fondation MLSE a investi 2,1 millions \$ par l'entremise de ses programmes de subventions et de la remise à neuf d'installations afin d'accroître le nombre d'occasions d'activité physique pour les enfants et les jeunes canadiens. Depuis 2010, la fondation a investi plus de 7,7 millions \$.
- ▶ En 2014, la Banque Royale du Canada (RBC) remettra 750 000 \$ en subventions à des organismes communautaires pour aider à améliorer et à offrir des programmes de qualité à la grandeur du pays. Ce projet fait partie de la promesse de don *Les jeunes, j'y crois!*, un engagement de 100 millions de dollars sur cinq ans visant à améliorer le bien-être d'au moins un million d'enfants et de jeunes au Canada.

RECOMMANDATIONS

- ▶ Il est nécessaire d'accroître la coordination des investissements entre le secteur privé et l'ensemble des parties prenantes du milieu de l'activité physique afin de garantir une harmonie entre les stratégies émergentes et les investissements, et de minimiser le dédoublement et les possibles manques d'efficacité.
- ▶ Les organisations non gouvernementales, les entreprises, les industries et les groupes de bienfaisance devraient continuer à faire du mode de vie sain et actif l'une des sphères d'action prioritaires de leurs subventions en tant que contribution fondamentale à la santé des individus, des familles et des communautés, ainsi qu'au bien-être général de la société.
- ▶ Les organisations qui font la promotion des programmes de sport et d'activité physique pour les enfants et les jeunes et qui en offrent devraient continuer à tirer parti du vaste secteur bénévole existant au Canada et à optimiser le bénévolat et le don en considérant les facteurs qui influencent ces deux activités (p. ex., les conditions économiques, les données démographiques, les valeurs sociales, les politiques publiques).
- ▶ Les programmes de subventions doivent reconnaître et soutenir les coûts pour le développement de partenariats en tant que stratégie pour maximiser les ressources et éviter le dédoublement d'efforts.

LIMITES SUR LE PLAN DE LA RECHERCHE

- ▶ De la recherche est nécessaire pour évaluer les stratégies qui améliorent la capacité organisationnelle sur le plan local afin d'améliorer l'offre de programmes de sport et d'activité physique appuyée par le secteur privé à l'intention des enfants et des jeunes.
- ▶ Il est également nécessaire de réaliser de la recherche afin de déterminer les mécanismes les plus efficaces pour tirer parti des ressources humaines et financières du secteur privé, et ce, afin de maximiser la promotion du sport et de l'activité physique au Canada.
- ▶ Une évaluation et des rapports d'information améliorés sur les investissements du secteur privé et des organisations non gouvernementales (ONG) sont nécessaires pour réussir à mieux comprendre l'impact de ces investissements sur les niveaux d'activité physique des enfants et des jeunes.
- ▶ Essentiellement, nous n'avons pas tous les renseignements quant aux sommes qui ont été dépensées, la façon dont elles l'ont été et l'objectif qui était visé. Connaître ces renseignements au sujet des décisions de financement (p. ex. : L'argent est-il utilisé pour soutenir des initiatives qui se basent sur des données tangibles? Quels critères sont pris en compte pour décider où l'on investit?) pourrait aider les bailleurs de fonds à comprendre la façon dont leurs investissements pourraient être mieux ciblés pour maximiser l'impact.



SYNTHÈSE DE LA LITTÉRATURE

Vous trouverez ci-dessous des exemples de stratégies et d'investissements non gouvernementaux au Canada classés par contexte (p. ex., la famille, l'école, la communauté). Il ne s'agit pas d'un portrait complet du secteur non gouvernemental, mais plutôt d'une idée du travail qui est accompli.

Famille

Bon départ de Canadian Tire

En 2013, la Fondation Bon départ de Canadian Tire a investi 14,3 millions \$ par l'entremise de son réseau de 332 sections régionales afin d'accroître le nombre d'occasions d'activité physique pour les enfants et les jeunes canadiens. Bon départ a aidé plus de 146 000 enfants et jeunes (45 % de filles, 55 % de garçons; 36 % de jeunes âgés de 4 à 8 ans; 47 % âgés de 9 à 13 ans; 17 % âgés de 14 à 18 ans) grâce à des subventions qui ont été octroyées à plus de 1 500 communautés du Canada.

76 disciplines sportives et activités distinctes ont été subventionnées en 2013. Les 5 plus importantes ont été les suivantes :

- > Activités multisports
- > Soccer
- > Natation
- > Trousse d'activités pour enfants
- > Hockey

Implantée dans toutes les provinces et tous les territoires, la Fondation Bon départ a investi un total de 65 millions \$ depuis 2005 et a aidé près de 700 000 enfants et jeunes.

SportJeunesse

Constitué en 2005, le Fonds SportJeunesse avait initialement été mis sur pied afin d'aider les familles à surmonter les obstacles financiers liés à la participation aux sports et aux loisirs et causés par la hausse des frais d'inscription et du coût de l'équipement¹⁷². Aujourd'hui, il existe 11 sections provinciales et territoriales et plus de 175 comités communautaires de SportJeunesse aux quatre coins du Canada. En 2009, plus de 3 500 bénévoles de SportJeunesse ont recueilli plus de 7 millions \$ et ont octroyé plus de 60 000 subventions sportives au sein de leurs communautés. En 2012, des subventions totalisant 5 millions \$ ont été allouées et plus de 50 000 enfants ont été aidés.

Écoles

GoodLife Kids Foundation

En 2013, la GoodLife Kids Foundation a investi plus de 400 000 \$ par l'entremise de son programme de subventions afin d'accroître le nombre d'occasions d'activité physique pour les enfants et les jeunes canadiens. Des occasions constantes d'activité physique ont été fournies à plus de 23 500 enfants et jeunes de 4 à 14 ans (pendant un minimum de 5 semaines à un maximum d'une année scolaire complète). La fondation a octroyé des subventions à 51 œuvres de bienfaisance/groupes qualifiés/organisations enregistrés, dont notamment 31 écoles primaires. Depuis 2009, elle a investi plus de 1,2 million \$ dans des occasions d'activité physique pour plus de 200 000 enfants et jeunes. Au cours de cette période, des programmes ont été appuyés dans 85 communautés du Canada, et 115 œuvres de bienfaisance/groupes qualifiés/organisations enregistrés ont reçu des subventions.

Programme de brigade scolaire de la CAA

Le programme de brigade scolaire de la CAA est en application depuis plus de 80 ans dans les régions à travers le pays. En 2013, la CAA du Centre-sud ontarien a investi 300 000 \$ par l'entremise de son programme de brigade scolaire afin de rehausser la sécurité des occasions de transport actif pour les enfants et les jeunes. Environ 22 000 enfants et jeunes d'âge scolaire ont profité de ce programme. Plus de 55 services de police appuient le programme et 32 commissions ou autorités scolaires y participent. Depuis ses débuts il y a plus de 80 ans, au moins 80 cas ont été répertoriés au cours desquels un brigadier scolaire de la CAA a permis à un individu d'éviter des blessures graves ou la mort.

Programme de subventions « Pour des enfants actifs et en santé » de La communauté à cœur Gadoua

Ce programme de subventions géré par George Weston limitée, soutient des œuvres de bienfaisance, à travers le Canada, qui veillent à améliorer l'accès à des programmes parascolaires de grande qualité pour les enfants de la maternelle à la 8^e année. Des subventions allant jusqu'à 15 000 \$ sont disponibles pour les programmes qui sont offerts toute l'année et qui sont mis en œuvre près des villes dans lesquelles l'entreprise Weston Foods inc. est implantée¹⁷³.

ACTIFS À L'ÉCOLE

La société Canadian Tire limitée assure un leadership national avec sa campagne nationale ACTIFS À L'ÉCOLE qui a pour objectif d'accroître la sensibilisation sur la question et les solutions concernant l'inactivité physique et de travailler avec les gouvernements, les commissions scolaires et les partenaires de l'industrie pour déterminer la meilleure façon d'atteindre une heure par jour d'activité physique de qualité dans les écoles. En décembre 2013, Canadian Tire s'est jointe au premier ministre du Nouveau-Brunswick David Alward pour lancer le « Défi du premier ministre » - un nouveau plan audacieux du gouvernement du Nouveau-Brunswick pour s'assurer que les jeunes de la province fassent une heure d'activité physique avant, durant ou après l'école chaque jour. Pour aider à la mise en œuvre du « Défi du premier ministre », la Famille d'entreprises Canadian Tire a donné un montant initial de 1 million \$ en financement pour de nouveaux équipements de sport dans les écoles en plus que d'offrir l'accès aux ressources de l'entreprise et du soutien continu en œuvrant de concert avec le gouvernement pour inciter les enfants du Nouveau-Brunswick à être actifs.

Communauté

Le Projet Vive l'activité physique RBC

Le Projet Vive l'activité physique RBC est une vaste initiative qui vise à aider les enfants à développer la confiance nécessaire et les habiletés dont ils ont besoin pour mener une vie active. Au centre du Projet est un engagement caritatif pour appuyer les organisations qui offrent des programmes de sport et de loisir de qualité aux enfants et aux jeunes. En 2014, RBC remettra 750 000 \$ en subventions à des organismes communautaires pour aider à améliorer et à offrir des programmes de qualité à la grandeur du pays. Ce projet fait partie de la promesse de don Les jeunes, j'y crois!, un engagement de 100 millions de dollars sur cinq ans visant à améliorer le bien-être d'au moins un million d'enfants et de jeunes au Canada. Pour en savoir plus, visitez rbc.com/activitephysique.

Fondation MLSE

En 2013, la Fondation MLSE a investi 2,1 millions \$ par l'entremise de ses programmes de subventions et de remise à neuf d'installations afin d'accroître le nombre d'occasions d'activité physique pour les enfants et les jeunes canadiens. Par conséquent, 29 nouvelles communautés ont été touchées, 7 nouveaux espaces/installations ont été construits ou rénovés, 10 nouveaux programmes ou œuvres de bienfaisance ont été subventionnés, 56 chefs de file ont été formés et 32 000 enfants ont profité de cet investissement. Depuis 2010, la Fondation a investi plus de 7,7 millions \$, ce qui a profité à 142 000 enfants et jeunes et a mené à la construction ou à la rénovation de 32 espaces/installations.

Dons « Pour après l'école » de la société Les Compagnies Loblaw

En 2013, la société Les Compagnies Loblaw limitée a investi plus de 250 000 \$ par l'entremise de son programme de subventions pour des activités parascolaires afin d'accroître le nombre d'occasions d'activité physique pour les enfants et les jeunes canadiens. Environ 25 000 enfants et jeunes de 101 communautés du Canada ont profité de ces subventions. Depuis 2010, plus d'un million \$ a été investi dans des occasions d'activités physiques par l'entremise du programme de subventions pour des activités ayant lieu après l'école. Au cours de cette période, plus de 100 000 enfants et jeunes de 377 communautés en ont profité.

Depuis 2008, par l'entremise de dons d'entreprise annuels et de campagnes de dons des clients à l'intérieur des magasins, Les Compagnies Loblaw limitée a également donné plus de 4,3 millions \$ à des organisations communautaires afin de les aider à encourager les enfants et les jeunes à être actifs. Ces fonds ont été versés à des organisations telles que YMCA, SportJeunesse, ParticipACTION, Start2Finish et Guides du Canada.

Champions for Healthy Kids™

Champions for Healthy Kids™ a été lancé par General Mills Canada en 2006 afin de fournir du soutien financier aux événements ou initiatives, nouveaux ou bien établis, de condition physique et de saine alimentation pour les jeunes offerts par des œuvres de bienfaisance enregistrées¹⁷⁴. Depuis ce moment, plus de 182 organisations communautaires du Canada ont reçu des subventions allant jusqu'à 5 000 \$. Les subventions de General Mills ont totalisé 150 000 \$ par année.

Jays Care Foundation

Depuis 2005, la Jays Care Foundation a investi plus de 8,1 millions \$ par le biais de ses programmes et initiatives afin d'offrir aux enfants et aux jeunes canadiens des occasions d'activité physique. Le programme de la Fondation sont, notamment, Field of Dreams grants, Grand Slam Grants et la Blue Jays Baseball Academy Rookie League. Au cours des 9 dernières années, 40 importants projets d'espace ont été développés notamment 20 terrains de baseball. La Jays Care Foundation s'est aussi étendue dans 9 provinces et 1 territoire et a établi un partenariat avec Clubs Garçons et Filles Canada, le YMCA et le Toronto Community Housing. Seulement en 2013, la Jays Care Foundation a investi 2,3 millions \$ qui ont profité à 35 000 enfants et jeunes par le biais de programmes de formation en activités physiques et sportives.

Spark Together for Healthy Kids™ de la Fondation des maladies du cœur de l'Ontario

La Fondation des maladies du cœur de l'Ontario, qui cible l'obésité chez les enfants en mettant l'accent sur la possibilité de rendre plus abordables et plus accessibles la saine alimentation et l'activité physique, a remis, en 5 ans, soit entre 2006 et 2011, 164 subventions et plus de 1,7 million \$. S'appuyant sur un rapport d'évaluation, « les subventions Spark ont mené à des résultats significatifs liés à la sensibilisation et au changement de politiques, le tout axé sur l'accroissement de l'accès à l'activité physique et à la saine alimentation pour les enfants et les jeunes. Les subventions ont été particulièrement efficaces pour préparer et développer la capacité des communautés à entreprendre une sensibilisation »¹⁹⁰.

ParticipACTION Jeunesse!

ParticipACTION Jeunesse!, commandité par Coca-Cola Canada, vise à encourager les jeunes des quatre coins du pays à se mettre à bouger en vainquant les obstacles qui les empêchent de devenir actifs. Le programme est dirigé par 13 organisations provinciales et territoriales partenaires, et il est offert par un réseau de plus de 3 500 organismes hôtes enregistrés partout au pays. ParticipACTION Jeunesse! permet aux jeunes de trouver des moyens novateurs de s'activer, et fournit par la suite du financement par l'entremise de microsubventions, appelées les Microsubventions Jeunesse, aux organismes hôtes enregistrés afin d'appuyer les programmes d'activité physique pour jeunes. L'objectif général est de permettre aux jeunes de s'activer et de s'amuser de façons étant significatives pour eux. En éliminant les obstacles et en fournissant un accès à de l'équipement, des installations, des instructions ou du transport – tout ce dont les jeunes peuvent avoir besoin pour être actifs – ParticipACTION Jeunesse! n'aide pas seulement les jeunes à prendre des habitudes de vie saines, il facilite le développement de liens plus solides avec la communauté et il favorise des interactions sociales qui aident à bâtir la confiance et l'estime de soi.

Dans le cadre d'une récente évaluation du programme, les expériences des jeunes participants et des organisateurs du programme à qui on avait octroyé des Microsubventions Jeunesse ont été analysées par le biais d'entrevues¹⁷⁵. L'avantage le plus évident associé aux subventions était celui de rendre l'activité physique abordable et accessible pour plusieurs participants. Dans l'ensemble, les microsubventions se sont révélées être un mécanisme efficace pour accroître la capacité communautaire d'offrir des occasions pour les jeunes canadiens d'être actifs physiquement en réduisant les obstacles financiers et en habilitant les jeunes à assumer un rôle actif dans l'identification et l'organisation des événements qu'ils voulaient au sein de leurs communautés.

Pour plus d'information au sujet de ParticipACTION Jeunesse!, visitez le www.participaction.com/teen-challenge/about/?lang=fr.

COMPARAISONS INTERNATIONALES

Le bénévolat au Canada n'est pas représentatif de tout le travail effectué en matière de promotion de l'activité physique au sein d'organisations et de groupes non gouvernementaux. Toutefois, tel qu'énoncé dans un Bulletin précédent²², le Canada abrite l'un des secteurs bénévoles les plus vastes du monde où du temps et de l'argent sont consacrés à un nombre d'organisations et d'activités qui incluent le sport et les loisirs.

Selon des données provenant du World Giving Index 2012, un indice international en matière de dons, le Canada s'est classé 3^e sur 146 pays. Le comportement le plus commun en matière de don de bienfaisance est celui « d'aider un étranger », suivi de celui de donner de l'argent et de consacrer du temps au bénévolat¹⁷⁶. Ceci marque une amélioration par rapport à la 7^e position du Canada dans le World Giving Index de 2011. Au cours des 5 dernières années, le pourcentage de Canadiens ayant donné de l'argent à des œuvres de bienfaisance et à des ONG s'est situé entre 62 % et 66 %. En ce qui a trait aux dons d'argent, le Canada présente la plus grande disparité liée au sexe de tous les pays évalués (ex æquo avec l'Afghanistan). Plus précisément, 53 % des hommes et 75 % des femmes font des dons à des œuvres de bienfaisance et à des ONG. Dans les 5 dernières années, le pourcentage de Canadiens ayant consacré du temps en tant que bénévoles au sein d'œuvres de bienfaisance et d'ONG s'est tenu entre 34 % et 42 %.

PAGES INTERNATIONALES





AUSTRALIE

« Is sport enough? » Le Bulletin 2014 de l'Australie sur l'activité physique des enfants et des jeunes

Chercheur principal : Grant Tomkinson, Ph. D. [Hyperlien : www.activehealthykids.com.au](http://www.activehealthykids.com.au) Courriel : grant.tomkinson@unisa.edu.au

NOTES

Ensemble des niveaux d'activité physique	D-
Participation à des sports organisés	B-
Jeu actif	INC.
Transport actif	D
Comportements sédentaires	D-
Famille et pairs	C
École	B-
Communauté et environnement bâti	A-
Stratégies et investissements gouvernementaux	C+
Participation à l'éducation physique et aux activités physiques dans les écoles	INC.
Condition aérobique	INC.
Habiletés motrices	INC.

POINTS SAILLANTS

Pour la première fois, le Bulletin australien de l'activité physique des enfants et des jeunes fournit une synthèse complète des meilleures données disponibles concernant la façon dont nous agissons en tant que pays pour promouvoir et faciliter les occasions d'activité physique chez les enfants et les jeunes en Australie. Les principales conclusions du Bulletin 2014 sont, notamment :

- ▶ 20 % des jeunes âgés de 5 à 17 ans satisfont les Directives australiennes en matière d'activité physique pour les enfants et les jeunes, qui recommandent au moins 60 minutes d'activité quotidienne moyenne à vigoureuse (Australian Bureau of Statistics, Enquête australienne sur la santé, 2011-12).
- ▶ Le Bulletin australien 2014 révèle une disparité entre les structures de soutien (p. ex., le soutien des parents, les environnements externes) et les niveaux d'activité physique des enfants. Bien que les structures de soutien semblent être en place, on n'en constate pas l'effet dans les niveaux d'activité physique réels des enfants.

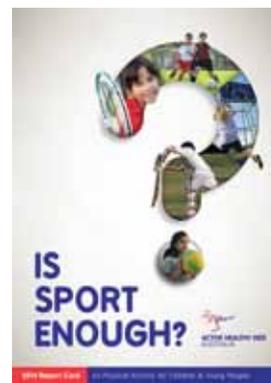
LIMITES SUR LE PLAN DE LA RECHERCHE

- ▶ Il est nécessaire de mieux comprendre ce en quoi consiste le jeu actif et comment nous pouvons le définir du point de vue de la recherche, étant donné le manque de données de haute qualité qui rendent vraiment compte de la nature du jeu actif des enfants.
- ▶ Il existe un besoin pour des données représentatives à l'échelle nationale pour aider à attribuer des notes aux indicateurs qui ont reçu la note INC. (incomplet) : Jeu actif; Participation à l'éducation physique et aux activités physiques dans les écoles; Condition aérobique et Habiletés motrices.
- ▶ Des protocoles analytiques cohérents sont nécessaires pour contribuer à la synthèse des données.

RECOMMANDATIONS

- ▶ Il est impératif que les enfants, les parents, les enseignants et d'autres personnes influentes soient conscients des différentes façons dont les enfants peuvent être physiquement actifs, afin qu'ils puissent aider les enfants à accumuler les 60 minutes d'activité physique recommandées par jour.
- ▶ Tous doivent être tenus responsables et travailler ensemble dans le but de fournir aux enfants des possibilités infinies d'être actifs, de sorte que les enfants soient au courant des Directives en matière d'activité physique et des raisons pour lesquelles l'activité physique est importante pour leur santé et leur bien-être.

Page couverture du Bulletin





COLOMBIE

Le Bulletin 2014 de la Colombie sur l'activité physique des enfants et des jeunes

Chercheur principal : Olga L. Sarmiento, Ph. D. [Hyperlien](http://epiandes.uniandes.edu.co/) : http://epiandes.uniandes.edu.co/ Courriel : osarmien@uniandes.edu.co

NOTES

Ensemble des niveaux d'activité physique	D
Participation à des sports organisés	D
Jeu actif	INC.
Transport actif	INC.
Temps consacré à des comportements sédentaires	D
Influence de la famille	INC.
École	F
Communauté et environnement bâti	INC.
Politique nationale	B
Politique ministérielle	C
Niveau minimal pour une forme physique saine	INC.
Surpoids	C
Obésité	B
Initiatives non gouvernementales	D

POINTS SAILLANTS

Le premier Bulletin de l'activité physique en Colombie fournit des renseignements pour les intervenants et les communautés en ce qui concerne les efforts de la Colombie en matière de promotion de l'activité physique pour les enfants et les jeunes. C'est un outil de communication unique avec le potentiel d'améliorer l'efficacité des efforts de promotion de l'activité physique. Les principales conclusions du Bulletin 2014 de la Colombie indiquent que :

- ▶ 26 % des jeunes âgés de 13 à 17 ans satisfont les Directives de l'Organisation mondiale de la Santé – Activité physique pour les enfants et les jeunes (Enquête nationale sur la nutrition, 2005).
- ▶ La Colombie dispose d'un cadre législatif général qui encourage la promotion de l'activité physique chez les enfants et les jeunes comme une priorité pour la prévention des maladies non transmissibles et le développement social.

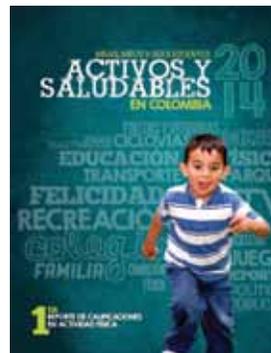
LIMITES SUR LE PLAN DE LA RECHERCHE

- ▶ Des données nationales de surveillance sur les niveaux d'activité physique des enfants d'âge préscolaire et des enfants d'âge scolaire, sur le transport actif pour aller à l'école pour les enfants et les jeunes, et sur la participation régulière à des sports organisés sont nécessaires.
- ▶ Il est nécessaire de mieux comprendre l'influence de la famille, de l'école, de la communauté et l'environnement bâti sur les niveaux d'activité physique des enfants et des jeunes. De futures études sur l'activité physique, avec une approche multi-niveaux et une représentativité nationale, sont souhaitables.
- ▶ On a besoin de plus d'évaluations pour mieux comprendre l'impact des politiques et des programmes disponibles sur la promotion de l'activité physique.

RECOMMANDATIONS

- ▶ Les initiatives visant à promouvoir le transport actif vers l'école devraient être développées et mises en œuvre sur le plan national.
- ▶ Il est nécessaire de communiquer des directives et de développer des initiatives visant à réduire le temps que les enfants et les jeunes consacrent à des comportements sédentaires.
- ▶ L'éducation physique dans les écoles publiques et privées, pour tous les âges, doit être sous la responsabilité d'un spécialiste en éducation physique.

Page couverture du Bulletin





ANGLETERRE

Le Bulletin 2014 sur l'activité physique des enfants et des jeunes de Jeunes en forme Angleterre

Chercheur principal : Martyn Standage, Ph. D. [Hyperlien : www.activehealthykidsengland.co.uk](http://www.activehealthykidsengland.co.uk) Courriel : Martyn.Standage@bath.ac.uk

NOTES

Ensemble des niveaux d'activité physique	C/D
Participation à des sports organisés	C-
Jeu actif	INC.
Transport actif	C
Comportements sédentaires	INC.
Famille et pairs	INC.
École	A-
Communauté et environnement bâti	B
Stratégies et investissements gouvernementaux	INC.

POINTS SAILLANTS

Les principales conclusions de la première évaluation annuelle de la façon dont Angleterre réussit à faire participer et à faciliter l'activité physique chez les enfants et les jeunes sont les suivantes :

- ▶ 33 % des garçons et 21 % des filles âgés de 4 à 15 en Angleterre satisfont les Directives en matière d'activité physique du Royaume-Uni pour les enfants, qui recommandent au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée par jour (Enquête 2008 sur la santé de l'Angleterre).
- ▶ La proportion des enfants et des jeunes qui satisfont les Directives varie considérablement entre les jeunes enfants et les adolescents.
- ▶ Offrir des occasions d'activité physique dans les écoles et dans le quartier est important, bien que le niveau d'utilisation des installations à cet effet soit faible.

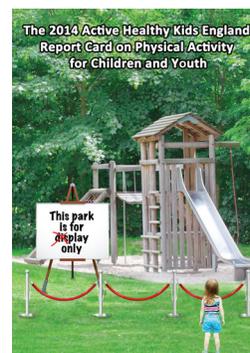
LIMITES SUR LE PLAN DE LA RECHERCHE

- ▶ On doit poursuivre la surveillance continue et représentative sur le plan national afin d'obtenir des données à l'égard de l'activité physique évaluées objectivement chez tous les enfants et les jeunes en Angleterre.
- ▶ Les prochaines éditions du Bulletin anglais bénéficieraient grandement d'une enquête stratifiée et ciblée spécifiquement conçue pour répondre aux 9 indicateurs de base (et à leurs repères associés). Les indicateurs particuliers qui nécessitent des recherches plus poussées afin d'attribuer une note en toute confiance : Jeu actif, Comportements sédentaires et Influence des pairs sur l'activité physique.
- ▶ Des recherches sont nécessaires sur la qualité de l'activité physique proposée dans les cours d'éducation physique

RECOMMANDATIONS

- ▶ L'utilisation des installations et des ressources existantes en matière d'activité physique doit être maximisée.
- ▶ Une attention particulière doit être dirigée vers des groupes qui sont à risque d'avoir un faible niveau d'activité physique (p. ex., les adolescents, les filles, les enfants avec des limitations, etc.)
- ▶ Des interventions qui ciblent l'environnement familial sont nécessaires.
- ▶ Un minimum de 2 heures d'éducation physique dans les écoles à tous les âges devrait être obligatoire.

Page couverture du Bulletin





FINLANDE

Bulletin 2014 de la Finlande sur l'activité physique des enfants et des jeunes

Chercheur principal : Jarmo Liukkonen, Ph. D. **Hyperlien** : <https://www.jyu.fi/sport/ReportCard/> **Courriel** : Jarmo.liukkonen@jyu.fi

NOTES

Ensemble des niveaux d'éducation physique	D
Participation à des sports organisés	C
Jeu actif	D
Transport actif	B
Comportements sédentaires	D
Famille et pairs	C
École	B
Communauté et environnement bâti	B
Stratégies et investissements gouvernementaux	B

POINTS SAILLANTS

- ▶ Le Bulletin finlandais 2014 de l'activité physique (AP) pour les enfants et les jeunes est la première évaluation des efforts de la Finlande pour promouvoir et faciliter les occasions d'activité physique pour les enfants et les jeunes en utilisant le système de notation de Jeunes en forme Canada.
- ▶ Le développement du Bulletin s'appuie principalement sur les résultats des recherches de 6 instituts de recherche, coordonnées par l'Université de Jyväskylä et LIKES-Centre de recherche pour le sport et les sciences de la santé.
- ▶ Plus de 20 % des enfants atteignent le niveau minimum de recommandations finlandaises à l'égard de l'activité physique, et plus de 40 % participent activement à des sports organisés. La plupart des enfants se rendent à l'école et en reviennent d'une manière physiquement active.
- ▶ Selon la plupart des indicateurs, la Finlande a beaucoup à améliorer dans le but de promouvoir un mode de vie physiquement actif pour les enfants et les jeunes.

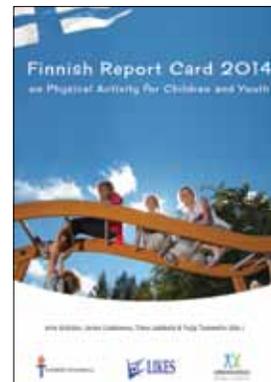
LIMITES SUR LE PLAN DE LA RECHERCHE

- ▶ Sur le plan de la recherche, il existe des limites liées à l'activité physique des enfants d'âge préscolaire, au rôle de la famille et des pairs dans l'activité physique des enfants et des jeunes, aux formes d'activités, de l'activité physique de loisir et du jeu, ainsi qu'aux installations pour l'activité physique du quartier et aux investissements dans les municipalités.
- ▶ Certaines des données présentées ne sont pas à jour et auraient besoin d'être mises à jour pour le prochain Bulletin finlandais annuel.

RECOMMANDATIONS

- ▶ Parce que les niveaux d'AP chez les enfants et les jeunes finlandais sont plus faibles et que les comportements sédentaires sont plus élevés que recommandés, il y a encore beaucoup à faire pour promouvoir l'activité physique par l'entremise des politiques, des programmes actifs et des investissements.
- ▶ Il est à espérer que cette première édition finlandaise du Bulletin 2014 de l'activité physique pour les enfants et les jeunes sensibilisera quant à la nécessité de redoubler d'efforts pour améliorer l'AP des enfants et des jeunes finlandais, et sur le rôle important que tous les secteurs de la société ont à jouer dans ce défi de santé publique.

Page couverture du Bulletin





GHANA

Le Bulletin 2014 du Ghana sur l'activité physique des enfants et des jeunes



Chercheur principal : Reginald Ocansey, Ph. D. **Hyperlien** : <http://alwag.org/family/ahk-gh/rc2014> **Courriel** : gpestt@gmail.com

NOTES

Ensemble des niveaux d'activité physique	D
Participation à des sports organisés	C
Jeu actif	INC.
Transport actif	D
Comportements sédentaires	B
Famille et pairs	INC.
École	D
Communauté et environnement bâti	D
Stratégies et investissements gouvernementaux	D

POINTS SAILLANTS

Dans sa première année, le Bulletin du Ghana sur l'activité physique des enfants et des jeunes fournit une évaluation de base sur notre façon de faire en tant que pays pour promouvoir et faciliter les occasions d'activité physique chez les enfants et les jeunes. Les principales conclusions du Bulletin 2014 du Ghana comprennent les éléments suivants :

- ▶ 12 % à 34 % des jeunes satisfont les Directives en matière d'activité physique en référence au questionnaire d'analyse de l'activité physique et aux recommandations générales de la Santé publique.
- ▶ Le Bulletin 2013 a révélé que 21 % des adolescents en milieu scolaire sont sédentaires, ce qui ne comprend pas le temps qu'ils passent assis à l'école.
- ▶ Bien qu'il existe des plans de cours d'éducation physique, il n'y a pas de politiques qui orientent leur mise en œuvre.

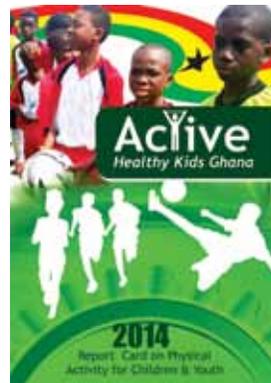
LIMITES SUR LE PLAN DE LA RECHERCHE

- ▶ Des Directives en matière d'activité physique et de comportement sédentaire pour les enfants et les jeunes ghanéens sont nécessaires.
- ▶ Il est nécessaire d'investir dans le suivi et la surveillance des habitudes en matière d'activité physique chez les enfants et les jeunes ghanéens.
- ▶ Des recherches sont nécessaires sur l'activité physique, de façon générale, au Ghana.

RECOMMANDATIONS

- ▶ Les écoles devraient offrir des possibilités (p. ex., temps pour jouer, récréations, pauses d'activité, temps pour des jeux) pour accroître la participation à l'activité physique pendant ou après les heures de classe.
- ▶ Des politiques sur l'éducation physique et le sport scolaires appropriées devraient être élaborées pour réglementer les programmes dans les écoles.
- ▶ Chaque école primaire devrait embaucher des enseignants non spécialisés en éducation physique dans la pratique d'activités physiques, afin d'améliorer les méthodes d'enseignement qui favorisent le rendement scolaire et l'adhésion à la participation à une activité physique ou à un sport de façon régulière.

Page couverture du Bulletin





IRLANDE

Nos enfants ont-ils de bonnes notes? Le Bulletin 2014 de l'Irlande sur l'activité physique des enfants et des jeunes

Chercheur principal : Deirdre M. Harrington, Ph. D. [Hyperlien](http://www.getirelandactive.ie/get-info/reportcard) : http://www.getirelandactive.ie/get-info/reportcard Courriel : dh204@le.ac.uk

NOTES

Ensemble des niveaux d'éducation physique	D-
Participation à des sports organisés	C-
Jeu actif	INC.
Transport actif	D
Comportements sédentaires (regarder la télévision)	C-
Famille	INC.
École	C-
Communauté et environnement bâti	B
Gouvernement	INC.
Éducation physique	D-

POINTS SAILLANTS

Ce premier Bulletin de l'Irlande sur l'activité physique des enfants et des jeunes fournit des données de base, complètes et éprouvées sur les indicateurs liés à l'activité physique des enfants, représentant des données provenant de plus de 35 000 enfants (plus recensement) de 2003 à 2010. Les principaux résultats du Bulletin 2014 de l'Irlande présentent les constats suivants :

- ▶ 11 % à 43 % des enfants satisfont les Directives en matière d'activité physique pour les enfants qui stipulent au moins 60 minutes d'activité physique quotidienne par jour d'intensité moyenne à élevée. Toutefois, des différences entre les sexes sont observées.
- ▶ Il existe un écart entre la quantité d'éducation physique recommandée pour les écoles et celle que les enfants disent faire.
- ▶ 24 % à 43 % des enfants se déplacent activement pour se rendre à l'école et en revenir. Cet indicateur ne subit pas la diminution habituelle liée à l'âge, mais une différence existe entre les milieux urbain et rural.

LIMITES SUR LE PLAN DE LA RECHERCHE

- ▶ Accord et mise en œuvre d'un cadre commun pour la surveillance systématique des indicateurs en lien avec l'activité physique des enfants et des jeunes.
- ▶ Des études sur la mise en œuvre des politiques gouvernementales liées aux indicateurs de l'activité physique sont nécessaires.

RECOMMANDATIONS

- ▶ Une expérience de « qualité » de l'activité physique et du sport en milieu scolaire – ne pas réduire l'éducation physique à un cours de courte durée (comme c'est le cas dans la République) et adopter 4 heures/semaine d'activités physiques et sportives dans le cadre scolaire (éducation physique) et après l'école comme c'est le cas avec le reste du Royaume-Uni (Irlande du Nord).
- ▶ Le développement, le lancement et la mise en œuvre d'un plan national d'activité physique.
- ▶ Un bénévolat approprié : établir un ratio de la main-d'œuvre rémunérée pour l'activité physique et le sport.

Page couverture du Bulletin





KENYA

Bulletin 2014 du Kenya sur l'activité physique et le poids corporel des enfants et des jeunes

Chercheur principal : Vincent O. Onywera, Ph. D, ISAK 2 **Hyperlien** : <http://www.hakkenya.org/> **Courriel** : vonywera@gmail.com

NOTES

Ensemble des niveaux d'activité physique	C
Participation à des sports organisés	C
Jeu actif	C
Transport actif	B
Comportements sédentaires	B
Famille et pairs	C
École	C
Communauté et environnement bâti	INC.
Stratégies et investissements gouvernementaux	C
Composition corporelle	B

POINTS SAILLANTS

Le Bulletin 2014 du Kenya sur l'activité physique et le poids corporel des enfants et des jeunes est la deuxième édition du bulletin réalisé au Kenya; il a pour objectif de synthétiser les meilleures données disponibles et de permettre une plus grande sensibilisation sur les questions entourant l'activité physique des enfants et des jeunes. Cette publication innovatrice cible toutes les personnes qui s'intéressent à la recherche et à la promotion de la santé et du bien-être des enfants et des jeunes :

- ▶ Des études échantillonnées au Kenya sur les enfants des milieux ruraux et les enfants des milieux urbains ainsi que sur la combinaison des deux ont indiqué que, respectivement, environ 72 %, 13 % et 35 % d'entre eux ont satisfait les Directives de l'Organisation mondiale de la Santé sur l'activité physique qui recommandent que les jeunes âgés de 5 à 17 ans accumulent au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée par jour.
- ▶ D'après les données autodéclarées, 87 % des enfants des milieux ruraux et 42 % des enfants des milieux urbains ont utilisé le transport actif pour se rendre à l'école et en revenir.
- ▶ Une tendance à la baisse a été observée dans le nombre d'enfants qui ont satisfait les Directives de l'activité physique et l'augmentation du niveau de scolarité des parents et du statut socioéconomique des ménages.
- ▶ Une proportion élevée des écoles a offert aux enfants des occasions pour qu'ils participent au jeu actif et fassent du sport.

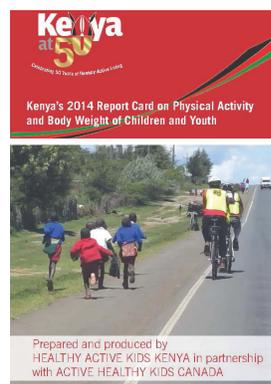
LIMITES SUR LE PLAN DE LA RECHERCHE

- ▶ Des analyses de données ont révélé un manque important de surveillance représentative de l'activité physique et du comportement sédentaire sur le plan national, ce qui est nécessaire pour déterminer les habitudes dans l'ensemble des activités des enfants et des jeunes kenyans.
- ▶ Les efforts de surveillance devraient comprendre les principales sources d'activité physique, comme le jeu actif, le transport actif, la participation aux sports et l'éducation physique.

RECOMMANDATIONS

- ▶ Les enfants et les jeunes kenyans doivent être soutenus dans leurs choix d'activités physiques afin qu'ils soient pratiques, durables et compatibles avec leurs intérêts.
- ▶ Il est nécessaire de renforcer le développement d'environnements sociaux et physiques qui soutiennent l'intégration de l'activité physique dans la vie quotidienne.
- ▶ Les liens entre l'activité physique, la saine alimentation et une gamme d'autres déterminants de la santé qui contribuent à maintenir une santé optimale - ou à y nuire - doivent être mieux connus.

Page couverture du Bulletin





MEXIQUE

Le Bulletin 2014 du Mexique sur l'activité physique des enfants et des jeunes

Chercheur principal : Maria del Pilar Rodríguez Martínez, Ph. D. **Hyperlien** : <http://obesired.mx/blog/> **Courriel** : pilaroma@iteso.mx

NOTES

Ensemble des niveaux d'activité physique	C+
Participation à des sports organisés	D
Jeu actif	INC.
Transport actif	B-
Comportements sédentaires	D
Famille et pairs	INC.
École	D
Communauté et environnement bâti	F
Stratégies et investissements gouvernementaux	C

POINTS SAILLANTS

Le Bulletin 2014 du Mexique vise à solidifier le projet de bulletin du Mexique, qui finira par se positionner comme un instrument utile pour le débat public, l'élaboration et la révision des politiques publiques.

Les principales conclusions du Bulletin 2014 du Mexique sont, notamment :

- ▶ 59 % des jeunes Mexicains sont identifiés comme étant actifs et 22,7 % comme étant inactifs, selon les recommandations internationales en matière d'activité physique.
- ▶ On a observé une augmentation de la quantité d'heures passées devant un écran. 67 % des jeunes âgés de 10 à 18 ans passent plus de deux heures par jour devant un écran.
- ▶ Le Bulletin 2014 du Mexique démontre qu'il y a eu des progrès méthodologiques dans ce pays, tels que la mise en œuvre d'instruments permettant des mesures directes et l'utilisation des accéléromètres pour évaluer les niveaux d'activité physique.

LIMITES SUR LE PLAN DE LA RECHERCHE

- ▶ Plus de recherche sur l'influence de la famille et des pairs, ainsi que sur la quantité de temps que les enfants et les jeunes consacrent au jeu actif est nécessaire.
- ▶ Plus de recherche examinant l'impact des programmes et des politiques existants est nécessaire.

RECOMMANDATIONS

- ▶ Développer et promouvoir des Directives en matière d'activité physique pour les enfants et les jeunes mexicains.
- ▶ Promouvoir des programmes parascolaires permettant la pratique de l'activité physique en dehors des cours d'éducation physique obligatoires.
- ▶ Promouvoir l'activité physique dans le cadre familial.



MOZAMBIQUE

Résultats du Bulletin 2014 du Mozambique sur l'activité physique des enfants et des adolescents

Chercheur principal : António Prista, Ph. D. [Hyperlien](http://www.kukhomo.up.ac.mz/cidaf/) : www.kukhomo.up.ac.mz/cidaf/ Courriel : aprista1@gmail.com

NOTES

Ensemble des niveaux d'activité physique	B
Participation à des sports organisés	F
Jeu actif	C
Transport actif	B
Comportements sédentaires	INC.
Famille et pairs	INC.
École	C
Communauté et environnement bâti	F
Stratégies et investissements gouvernementaux	C

POINTS SAILLANTS

Il s'agit de la première édition du Bulletin du Mozambique. Bien qu'il y ait certaines limites liées au manque de renseignements disponibles, cette première évaluation a souligné que :

- ▶ Les comportements en matière d'activité physique chez les enfants et les jeunes sont positivement influencés par l'environnement rural et l'absence de moyens de transport motorisés. Les comportements en matière d'activité physique sont principalement liés aux activités de survie et aux jeux en plein air.
- ▶ Les enfants des villes urbaines deviennent moins actifs en raison de l'urbanisation rapide et du manque de planification pour l'appui au transport actif et au jeu.
- ▶ L'urbanisation rapide s'accompagne de tendances en lien avec les habitudes de sédentarité et les environnements hostiles à l'activité physique.

LIMITES SUR LE PLAN DE LA RECHERCHE

- ▶ Un projet de recherche à l'échelle nationale pour recueillir des renseignements sur l'activité physique et les comportements sédentaires doit être mené pour dépasser le manque de renseignements systématiques dans le pays.
- ▶ Il n'existe pas de données nationales ou régionales disponibles pour fournir une compréhension du rôle de la famille et des pairs dans les comportements en matière d'activité physique des enfants et des adolescents.

RECOMMANDATIONS

- ▶ Les environnements qui favorisent l'activité physique doivent être une priorité dans la planification urbaine.
- ▶ Les gouvernements doivent donner suite à leurs promesses électorales d'investir dans l'activité physique et le sport.

Page couverture du Bulletin





NOUVELLE-ZÉLANDE

Bulletin 2014 de la Nouvelle-Zélande sur l'activité physique des enfants et des jeunes

Chercheur principal : Ralph Maddison, Ph. D. [Hyperlien](http://nihi.auckland.ac.nz/PhysicalActivityReportCard) : nihi.auckland.ac.nz/PhysicalActivityReportCard Courriel : r.maddison@nihi.auckland.ac.nz

NOTES

Ensemble des niveaux d'activité physique	B
Participation à des sports organisés	B
Jeu actif	B
Transport actif	C-
Comportements sédentaires	C
Famille et pairs	C
École	B-
Communauté et environnement bâti	C
Stratégies et investissements gouvernementaux	INC.

POINTS SAILLANTS

Ce bref rapport présente les notes attribuées dans le Bulletin 2014 de l'activité physique pour les enfants et les jeunes de la Nouvelle-Zélande. Les données de l'enquête à l'échelle nationale ont été recueillies par le groupe de travail à l'Université d'Auckland à Auckland en Nouvelle-Zélande, entre juin et décembre 2013, en collaboration avec les consultants d'organisations clés dans les domaines du sport, de la santé et de l'enseignement.

Pour 8 des 9 indicateurs, une note de B (61 % - 80 %) ou C (41 % - 60 %) a été attribuée. Une note incertaine a été attribuée pour l'indicateur Gouvernement en raison de l'absence de critères établis. La participation à l'activité physique en Nouvelle-Zélande est satisfaisante (mais pourrait s'améliorer); cependant, le taux de comportements sédentaires est élevé. La diminution de la participation à l'activité physique liée à l'âge est particulièrement préoccupante, de même que l'augmentation des comportements sédentaires et les très faibles niveaux d'activité physique chez les adolescentes.

LIMITES SUR LE PLAN DE LA RECHERCHE

- ▶ Les enquêtes à venir en Nouvelle-Zélande devraient idéalement inclure des évaluations plus objectives de l'activité physique et des comportements sédentaires.
- ▶ Il existe un besoin de données nationales sur les facteurs environnementaux qui peuvent favoriser ou entraver l'activité physique. Cela nécessite la collecte et la combinaison de différentes sources de données, notamment le géocodage des installations pour l'activité physique et des espaces verts à l'aide de systèmes d'information géographique pour déterminer l'utilisation qu'en font les enfants et les jeunes.

RECOMMANDATIONS

- ▶ Une approche coordonnée, à l'échelle nationale, pour s'assurer que tous les enfants et les jeunes satisfont les Directives recommandées en matière d'activité physique.
- ▶ L'évaluation en cours et continue des résultantes de l'activité physique et des comportements sédentaires, en utilisant des mesures objectives là où c'est possible.
- ▶ Bulletins continus et analyses comparatives des divers modèles.
- ▶ Prise en compte d'autres indicateurs du Bulletin propres à la Nouvelle-Zélande

Page couverture du Bulletin





NIGERIA

Le Bulletin 2013 du Nigeria sur l'activité physique des enfants et des jeunes

Chercheur principal : Kingsley K. Akinroye, M.D. [Hyperlien](http://nigerianheart.org/articles.php?xid=1) : <http://nigerianheart.org/articles.php?xid=1> Courriel : k.akinroye@nigerianheart.org

NOTES

Ensemble des niveaux d'activité physique	C
Participation à des sports organisés	INC.
Jeu actif	C-
Transport actif	B
Comportements sédentaires	F
Famille et pairs	INC.
École	INC.
Communauté et environnement bâti	INC.
Stratégies et investissements gouvernementaux	INC.
Surpoids et obésité	B+

POINTS SAILLANTS

Ce premier Bulletin Nigerian présente une évaluation de base des niveaux d'activité physique et des comportements sédentaires chez les enfants et les jeunes au Nigeria. Voici les principales conclusions :

- ▶ 30 % à 75 % des jeunes âgés de 5 à 18 ans participent à une certaine forme d'activité physique quotidienne, mais seulement 47 % (58 % des garçons; 29 % des filles) participent à une activité d'intensité moyenne à élevée 3 jours ou plus par semaine.
- ▶ Le Bulletin 2013 indique une baisse des niveaux de transport actif, puisque la population se déplace des zones rurales vers les zones urbaines.
- ▶ 35 % à 91 % des jeunes nigériens âgés de 6 à 19 ans des zones rurales et urbaines accumulent plus de 3 heures de temps passé devant un écran par jour.

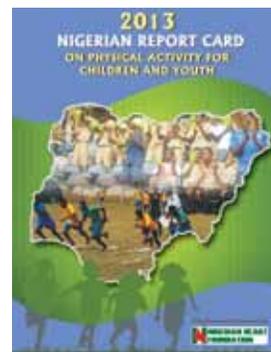
LIMITES SUR LE PLAN DE LA RECHERCHE

- ▶ Il n'y a pas de données nationales représentatives disponibles ou de surveillance active quant à l'activité physique et aux comportements sédentaires chez les enfants et les jeunes Nigeriens.
- ▶ Plus de recherche est nécessaire sur l'influence de la transition socioéconomique sur les niveaux de transport actif, le jeu actif, les sports organisés et les comportements sédentaires chez les enfants et les jeunes Nigeriens.
- ▶ Il y a un manque de recherche sur l'évaluation de la mise en œuvre de la politique Nigerienne sur le sport et le développement des jeunes.

RECOMMANDATIONS

- ▶ Les données représentatives sur le plan national et la surveillance active de l'activité physique et des comportements sédentaires chez les enfants et les jeunes Nigeriens sont nécessaires pour éclairer la pratique et les politiques.
- ▶ Des directives nationales sur les niveaux d'activité physique et le comportement sédentaire pour les enfants et les jeunes Nigeriens sont nécessaires.
- ▶ On a également besoin d'évaluer la mise en œuvre et l'influence de la politique Nigerienne sur le sport et le développement des jeunes.

Page couverture du Bulletin





ÉCOSSE

Les enfants jouent-ils en 2013? Le Bulletin 2013 sur l'activité de Jeunes en forme Écosse

Chercheur principal : John J. Reilly, Ph. D. [Hyperlien](http://www.activehealthykidsscotland.co.uk) : www.activehealthykidsscotland.co.uk Courriel : john.j.reilly@strath.ac.uk

NOTES

Ensemble des niveaux d'activité physique	F
Participation à des sports organisés	INC.
Jeu actif	INC.
Transport actif	C
Comportements sédentaires	F
Famille et pairs	D-
École	SO
Communauté et environnement bâti	B
Stratégies et investissements gouvernementaux	B
Obésité	F-
Alimentation	D-

POINTS SAILLANTS

Principales conclusions du Bulletin 2013 de l'Écosse sur les enfants actifs et en santé :

- ▶ Les adolescents écossais accusent des niveaux extrêmement élevés de temps de loisir passé devant un écran; 76 % des jeunes âgés de 11 à 15 ans indiquent regarder la télévision plus de 2 heures par jour. En outre, 77 % des garçons et 37 % des filles indiquent passer plus de 2 heures par jour à jouer sur des écrans (L'enquête HBSC Écosse 2010).
- ▶ Les adolescents écossais ont de faibles niveaux d'activité physique d'intensité moyenne à élevée; parmi les jeunes âgés de 11 à 15 ans, seulement 19 % des garçons et 11 % des filles satisfont les Directives d'activité physique du Royaume-Uni, Start Active Stay Active, qui recommandent au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée chaque jour (L'enquête HBSC Écosse, 2010).
- ▶ Le Bulletin 2013 révèle un décalage important entre la politique apparemment favorable et les environnements d'activité physique, et ce que les enfants font en réalité.

LIMITES SUR LE PLAN DE LA RECHERCHE

- ▶ Il est nécessaire de mieux comprendre pourquoi la politique écossaise favorable et les environnements physiques ne se traduisent pas en niveaux acceptables d'activité physique et de comportements sédentaires.
- ▶ Des recherches sont nécessaires sur les niveaux d'activité physique et les comportements sédentaires chez les enfants d'âge préscolaire.
- ▶ Des recherches sont nécessaires sur la quantité de temps passé assis et la fragmentation des données du temps passé assis chez les enfants et les adolescents.

RECOMMANDATIONS

- ▶ La surveillance faite par la Santé publique de l'activité physique en Écosse devrait inclure des mesures objectives.
- ▶ Il est nécessaire d'évaluer à la fois la mise en œuvre et les résultats des politiques nationales qui visent l'activité physique, l'alimentation et l'obésité chez les enfants et les adolescents.
- ▶ Il est nécessaire d'avoir une politique nationale et des investissements visant la réduction de la sédentarité chez les enfants et les adolescents.

Page couverture du Bulletin





AFRIQUE DU SUD

Jeunes en forme Afrique du Sud 2014 : Bulletin sur l'activité physique et la saine alimentation pour les enfants et les jeunes en Afrique du Sud

Chercheur principal : Estelle V. Lambert, Ph. D. Courriel : vicki.lambert@uct.ac.za

NOTES

Ensemble des niveaux d'activité physique	D
Participation à des sports organisés	C
Jeu actif	INC.
Transport actif	C
Comportements sédentaires	F
Famille et pairs	INC.
École	D
Communauté et environnement bâti	D
Stratégies et investissements gouvernementaux	B
Éducation physique	D
Condition physique	C-
Surpoids	D
Poids inférieur à la normale	C
Apport en fruits et légumes	C-
Aliments de restauration rapide	F-
Comptoir et distributrice de collations et boissons sucrées	D-

POINTS SAILLANTS

Jeunes en forme Afrique du Sud fournit un point de référence et de plaidoyer reposant sur les faits pour promouvoir l'activité physique et la saine alimentation chez les enfants et les jeunes d'Afrique du Sud. Les principales conclusions de l'édition 2014 du Bulletin sont les suivantes :

- ▶ Près de la moitié des enfants sud-africains sont insuffisamment actifs (< 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne).
- ▶ Le comportement sédentaire demeure un problème, les enfants passant un peu moins de 3 heures par jour à regarder la télévision.
- ▶ Plus de la moitié des enfants des villes participent à une certaine forme de sport ou d'activité de loisir organisés.
- ▶ Le surpoids et l'obésité continuent d'augmenter chez les enfants et les adolescents.
- ▶ Plus des deux tiers des adolescents consomment des aliments de restauration rapide au moins 3 fois par semaine, et on constate une lourde tendance à long terme de la consommation de boissons sucrées.
- ▶ Le Programme de nutrition scolaire national a été étendu, mais son évaluation est nécessaire.

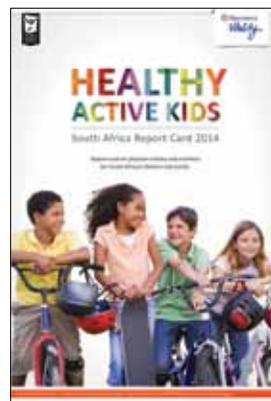
LIMITES SUR LE PLAN DE LA RECHERCHE

- ▶ La recherche est nécessaire en mettant un accent particulier sur la participation des enfants aux sports et aux activités de loisir organisés et des études empiriques sont nécessaires pour soutenir l'efficacité du jeu actif.
- ▶ Il est nécessaire de mener des études dans les écoles, après les classes et dans les communautés, afin d'éprouver les concepts d'intervention et d'offrir plus de possibilités d'activité physique structurée.
- ▶ Le transport actif représente une possibilité de bienfaits potentiels pour la santé des enfants et pourtant les données sont insuffisantes pour soutenir cette thèse, particulièrement dans le contexte d'environnements non sécuritaires.

RECOMMANDATIONS

- ▶ La surveillance de l'activité physique et des comportements sédentaires devrait être effectuée régulièrement chez les enfants et les jeunes des écoles sud-africaines.
- ▶ L'écart de la mise en œuvre en éducation physique peut être abordé à travers la formation et la sensibilisation des enseignants.
- ▶ Des mesures de renforcement des politiques sont nécessaires en ce qui concerne le marketing de la restauration rapide, des collations et des boissons pour les enfants ainsi que les comptoirs et distributeurs de collations sucrées à l'école.

Page couverture du Bulletin





ÉTATS-UNIS

Le Bulletin 2014 des États-Unis sur l'activité physique des enfants et des jeunes

Chercheur principal : Peter T. Katzmarzyk, Ph. D., FACSM, FAHA **Hyperlien** : <http://www.physicalactivityplan.org> **Courriel** : peter.katzmarzyk@pbrc.edu

NOTES

Ensemble des niveaux d'activité physique	D-
Participation à des sports organisés	C+
Jeu actif	INC.
Transport actif	F
Comportements sédentaires	D
Famille et pairs	INC.
École	C-
Communauté et environnement bâti	B-
Stratégies et investissements gouvernementaux	INC.
Condition en lien avec la santé	INC.

POINTS SAILLANTS

Le Bulletin 2014 des États-Unis est la première évaluation annuelle complète de l'activité physique chez les enfants et les jeunes aux États-Unis

Les principales conclusions du Bulletin 2014 des États-Unis :

- ▶ Environ un quart des enfants et des jeunes américains satisfont les recommandations des Directives en matière d'activité physique de 2008 pour les Américains qui recommandent au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne à élevée (Troiano et al Med Sci Sport exerc 2008;. 40:181-8). La prévalence était plus faible chez les jeunes âgés de 12 à 15 ans (8,0 %) que chez les enfants âgés de 6 à 11 ans (42,0 %). La majorité des enfants et des jeunes américains ne satisfont pas les recommandations en matière d'activité physique, et ceci reflète les différences quant à l'âge et au sexe pour ce qui est de la participation à l'activité physique.
- ▶ Seulement 12,7 % des enfants et des jeunes d'âge scolaire aux États-Unis se rendent à l'école par des moyens actifs tels que la marche ou le vélo (McDonald et al Am J Med Précédent 2011;. 41:146-51).

LIMITES SUR LE PLAN DE LA RECHERCHE

- ▶ Actuellement, il n'existe pas de recommandations pour limiter le temps total de sédentarité chez les enfants et les jeunes. Le comité du Bulletin 2014 s'appuyait sur le temps passé devant l'écran comme un indicateur de comportement sédentaire, mais ce moyen sous-estime probablement la quantité totale de temps qu'un enfant consacre à des activités sédentaires.
- ▶ Il est nécessaire d'avoir des recherches supplémentaires sur les mesures et les effets sur la santé du jeu actif.
- ▶ Afin d'assurer une notation plus précise pour l'indicateur Communauté et environnement bâti, plus d'information sur la qualité des parcs et de l'infrastructure des installations, sur la disponibilité des programmes et des activités, et sur les problèmes de sécurité en raison de la violence et de la circulation est nécessaire.

RECOMMANDATIONS

- ▶ Le Plan national de l'activité physique (www.physicalactivityplan.org/theplan.php) comprend de nombreuses recommandations fondées sur des données probantes pour améliorer les indicateurs du Bulletin des États-Unis.
- ▶ Les parents, les enseignants, les professionnels de la santé, les dirigeants des communautés et les décideurs politiques devraient être proactifs dans le développement et la mise en œuvre de nouvelles initiatives et politiques ainsi que de nouveaux programmes en faveur d'environnements sains pour améliorer les niveaux d'activité physique et la santé des enfants et des jeunes aux États-Unis.

Page couverture du Bulletin



ABRÉVIATIONS

APMV

Activité physique d'intensité moyenne à vigoureuse

ÉAPJC

Étude sur l'activité physique des jeunes au Canada

CAA

Canadian Automobile Association

CCES

Consortium conjoint pour les écoles en santé pancanadien

CICP

Crédit d'impôt pour la condition physique des enfants

DAP

Directives d'activité physique

ÉAPJC

Étude sur l'activité physique des jeunes au Canada

ECMS

Enquête canadienne sur les mesures de santé

ÉP

Éducation physique

EPS

Éducation physique et santé Canada

ETJ

Enquête sur le tabagisme chez les jeunes

F/P/T

Fédéral/provincial/territorial

HALO

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

HBSC

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

INC.

Incomplet

ICRCP

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

ISCOLE

Étude internationale sur l'obésité infantile, le mode de vie et l'environnement (*International Study of Childhood Obesity, Lifestyle and the Environment*)

ONG

Organisation non gouvernementale

OPASS

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

RBC

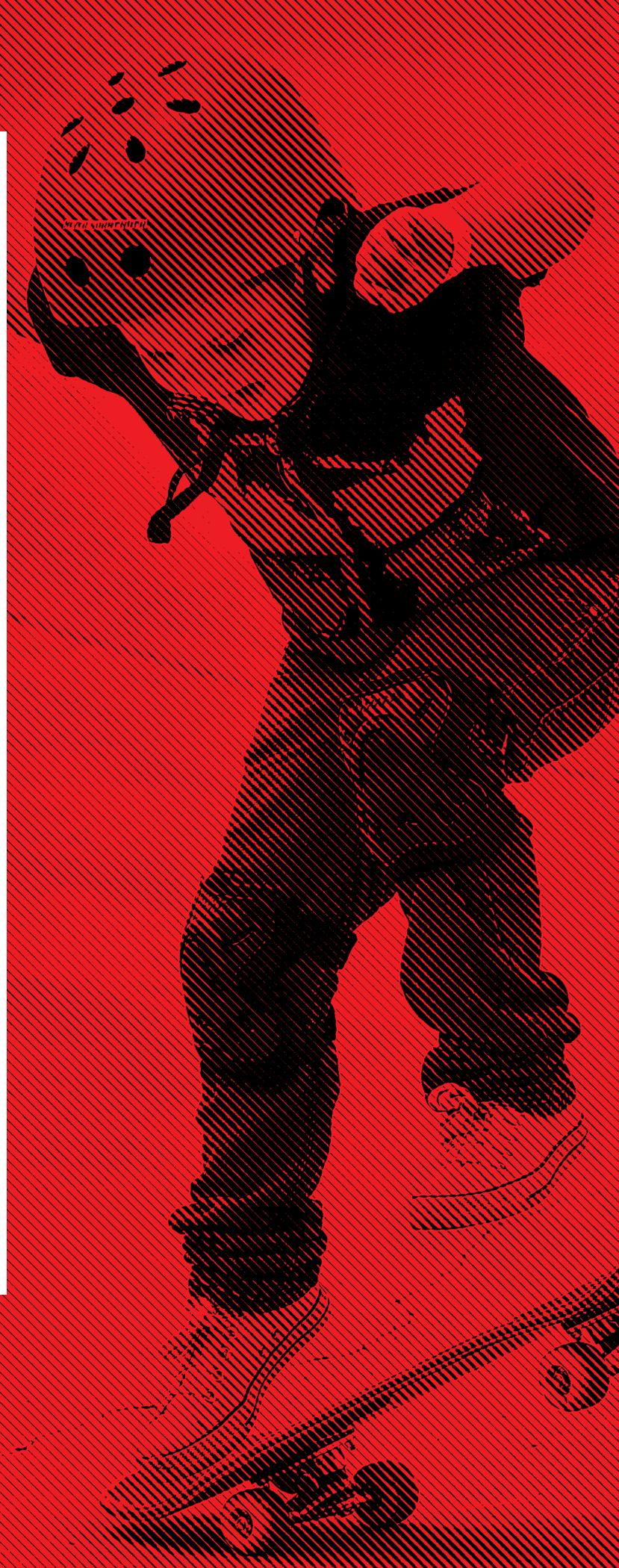
Banque Royale du Canada

SAP

Surveillance sur l'activité physique

SCPE

Société canadienne de physiologie de l'exercice



SOMMAIRE DES INDICATEURS

CATÉGORIE	N°	NOM DE L'INDICATEUR	ÉCHELLE	NOTES DU BULLETIN 2014				
				<21 %	21-40 %	41-60 %	61-80 %	>80 %
				F	D	C	B	A
Les comportements qui contribuent à l'ensemble des niveaux d'activité physique	1	Niveaux d'activité physique	% d'enfants et de jeunes qui satisfont les Directives canadiennes en matière d'activité physique (3 à 4 ans : au moins 180 minutes d'activité physique quotidienne peu importe l'intensité; 5 à 17 ans : au moins 60 minutes d'activité physique quotidienne d'intensité moyenne à élevée).					
	2	Participation à des sports organisés	% d'enfants et de jeunes qui participent à des programmes de sports et/ou d'activités physiques organisés.					
	3	Jeu actif	% d'enfants et de jeunes qui se livrent à des jeux actifs non structurés/non organisés pendant plusieurs heures par jour.	Incomplet				
	4	Transport actif	% d'enfants et de jeunes qui utilisent le transport actif pour se rendre à une destination et en revenir (p. ex., l'école, le parc, le centre commercial, chez des amis).					
	5	Comportements sédentaires	% d'enfants et de jeunes qui satisfont les Directives canadiennes en matière d'activité physique.					
Contexte et sources d'influence	6	Famille et pairs	% de parents qui facilitent la participation à l'activité physique et aux sports pour leurs enfants (p.ex., en étant bénévole, en étant entraîneur, en les conduisant, en payant les frais d'inscription et l'équipement).					
			% de parents qui satisfont les Directives canadiennes en matière d'activité physique pour les adultes.					
			% de parents qui sont physiquement actifs avec leurs enfants.					
			% d'enfants et de jeunes que les amis et les pairs encouragent à être physiquement actifs.					
			% d'enfants et de jeunes qui encouragent leurs amis et leurs pairs à être physiquement actifs.					
	7	École	% d'écoles avec des politiques scolaires actives (p. ex., ÉP quotidienne, activité physique quotidienne, récréation, l'approche « tout le monde joue », supports à vélo à l'école, modération de la circulation sur le terrain de l'école, période de temps en plein air).					
			% d'écoles qui offrent à la majorité (≥ 80 %) des étudiants un cours d'ÉP donné par un spécialiste en ÉP.					
			% d'écoles qui offrent à la majorité (≥ 80 %) des étudiants au moins 150 minutes d'ÉP par semaine.					
			% d'écoles qui offrent des occasions de participer à des activités physiques (excluant l'ÉP) à la majorité (≥ 80 %) de leurs élèves.					
			% de parents avec des enfants et des jeunes qui ont la possibilité de participer à des activités physiques à l'école en plus des classes d'ÉP.					
			% d'écoles avec des élèves qui ont régulièrement accès à des installations et des équipements qui permettent l'activité physique (p. ex., gymnase, terrains de jeux extérieurs, terrains de sport, espace multifonctionnel pour l'activité physique, équipement en bonne condition).					
	8	Communauté et environnement bâti	% d'enfants ou de parents qui perçoivent que leur communauté/municipalité fait une promotion adéquate 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) spécifiquement axées sur la promotion de l'activité physique.								
% d'enfants ou de parents qui déclarent avoir accès à des installations, des programmes, des parcs et des terrains de jeu dans leur communauté.								
% d'enfants ou de parents qui déclarent habiter dans un quartier sécuritaire où ils peuvent être actifs physiquement.								
% d'enfants ou de parents qui déclarent avoir accès à des installations, des parcs et des terrains de jeu bien entretenus et sécuritaires dans leur communauté.								
% d'enfants et de jeunes qui déclarent passer du temps à l'extérieur plusieurs heures par jour.								
Stratégies et investissements	9	Gouvernementaux	Preuves de leadership et d'engagement à offrir des occasions d'activité physique à tous les enfants et les jeunes.					
			Allocation de fonds et de ressources pour la mise en œuvre de stratégies et d'initiatives de promotion de l'activité physique pour tous les enfants et les jeunes.					
			Progrès démontrés à l'égard des étapes clés de la création d'une politique publique (p. ex., mandat de la politique, élaboration de la politique, mise en œuvre de la politique, évaluation de la politique et décisions en vue de l'avenir).					
	10	Non gouvernementaux	Preuves de leadership et d'engagement à offrir des occasions d'activité physique pour tous les enfants et les jeunes.					
			Allocation de fonds et ressources pour la mise en œuvre de stratégies et d'initiatives de promotion de l'activité physique pour tous les enfants et les jeunes.					
			Progrès démontré à l'intérieur des étapes clés de l'élaboration d'une politique (p. ex., le mandat de la politique, l'élaboration 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 de l'Hôpital pour enfants de l'est de l'Ontario pour faciliter l'analyse de l'information. Les notes assignées sont déterminées à la suite de 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 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 prennent 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 (p. ex., l'adolescence), etc. Lorsque les disparités sont évidentes, les notes sont diminuées pour refléter que nous ne rejoignons par tous les enfants et les jeunes qui pourraient profiter 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 2014 :

Enquête canadienne sur les mesures de la santé (ECMS); <http://www.statcan.gc.ca/daily-quotidien/100113/dq100113a-fra.htm> : L'enquête canadienne sur les mesures de la santé, lancée en 2007, recueille des renseignements clés se rapportant à la santé des Canadiens au moyen de mesures physiques directes comme des mesures de la pression artérielle, de la grandeur, du poids et de la condition physique. Dans le cadre de l'ECMS, un examen de la santé buccodentaire aide à évaluer la relation entre la santé buccodentaire et les problèmes majeurs de santé tels que le diabète et les maladies respiratoires et cardiovasculaires. De plus, l'Enquête recueille des échantillons de sang et d'urine afin de faire les 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.

Étude sur l'activité physique des jeunes au Canada (ÉAPJC); <http://www.cflri.ca/fr> : L'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie mène une vaste enquête nationale annuelle portant sur les niveaux d'activité physique chez les enfants et les adolescents. L'ÉAPJC examine la condition physique actuelle et les habitudes en matière 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).

L'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 répétée menée tous les 4 ans. Il s'agit d'un questionnaire auquel les jeunes répondent en classe. L'échantillon a été établi selon le protocole international de l'enquête HBSC et une conception de grappes a été utilisée, la classe constituant la grappe de base et la distribution des étudiants reflétait la distribution des Canadiens de la 6^e à la 10^e année (âgés de 10 à 16 ans). Les écoles canadiennes ont été choisies pour cette étude en utilisant une technique pondérée selon les probabilités afin de s'assurer que l'échantillon soit représentatif de la géographie régionale et les caractéristiques démographiques clés telles que la religion, la taille de la communauté, la taille de l'école et la langue d'instruction. Les écoles de chaque province et territoire de même que celles des zones 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 a été approuvée par le General Research Ethics Board de l'Université Queen's. Le consentement a été obtenu de la part des conseils scolaires, des écoles, des parents et des étudiants participant. La participation des étudiants est sur une base volontaire. L'enquête HBSC comprend 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 les données démographiques du milieu 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.

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.

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

Surveillance sur l'activité physique (SAP; www.cflri.ca/fr) : 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.

Enquête sur le tabagisme chez les jeunes (ETJ; www.yss.uwaterloo.ca/fr/) : 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.

REMERCIEMENTS

Norm O'Reilly, Université de l'Ohio

PARTENAIRES DU RÉSEAU

Les partenaires du Réseau ont offert leur appui et ont collaboré à faire circuler l'édition 2014 du Bulletin dans chaque province et territoire au Canada :

Alberta Centre for Active Living
British Columbia Recreation and Parks Association
Clubs Garçons et Filles du Canada
Coalition pour une saine alimentation et l'activité physique au Nouveau-Brunswick
Éducation physique et santé Canada
First Nations and Inuit Health Branch of Health Canada
Green Communities Canada
Manitoba in motion
Ministère de la Santé du Nouveau-Brunswick
Northwest Territories Sport and Recreation Council
Nunavut Department of Culture, Language, Elders and Youth, Sport and Recreation
Ophea
Physical Activity Coalition of Manitoba
Recreation and Parks Association of the Yukon
Recreation Newfoundland and Labrador
Recreation Nova Scotia
Recreation PEI
Réseau Accès Participation (Québec)
Saskatchewan in motion
Société canadienne de physiologie de l'exercice
YMCA Canada

RÉFÉRENCES

1. Tremblay MS, Barnes JD, Cowie Bonne J. Impact of the Active Healthy Kids Canada Report Card: A 10-year analysis. *J Phys Act Health* 2014;11(suppl.1).
2. Tremblay MS, Gray CE, Akinroye K, Harrington D, Katzmarzyk PT, Lambert EV, Liukkonen J, Maddison R, Ocansey RT, Onywera VO, Prista A, Reilly JJ, Rodriguez P, Sarmiento Duenas OL, Standage M, Tomkinson G. Physical Activity of Children: A Global Matrix of Grades Comparing 15 Countries. *J Phys Act Health* 2014;11(suppl.1).
3. Carson V, Ridgers ND, Howard BJ, Winkler EA, Healy GN, Owen N, Dunstan DW, Salmon J. Light-intensity physical activity and cardiometabolic biomarkers in US adolescents. *PLoS One*. 2013;8(8):e71417.
4. Carson V, Rinaldi RL, Torrance B, Maximova K, Ball GD, Majumdar SR, Plotnikoff RC, Veugelers P, Boulé NG, Wozny P, McCargar L, Downs S, Daymont C, Lewanczuk R, McGavock J. Vigorous physical activity and longitudinal associations with cardiometabolic risk factors in youth. *Int J Obes*. 2014;38(1):16-21.
5. Singh A, Uijtewilligen, L, Twisk, JWR, van Mechelen, W, Chinapaw, MJ. Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2012;166(1):49-55.
6. Rasberry CN, Lee SM, Robin L, Laris BA, Russell LA, Coyle KK, Nihiser AJ. The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: a systematic review of the literature. *Pre Med*. 2011; 52(Suppl 1):S10-20.
7. Lees C, Hopkins J. Effect of aerobic exercise on cognition, academic achievement, and psychosocial function in children: a systematic review of randomized control trials. *Prev Chronic Dis*. 2013;10:E174.
8. Katzmarzyk PT, Janssen I. The economic costs associated with physical inactivity and obesity in Canada: an update. *Can J Appl Physiol*. 2004;29(1): 90-115.
9. Katzmarzyk P. The economic costs associated with physical inactivity and obesity in Ontario. *Health Fitness J Can*. 2011;4(4):31-40.
10. Active Canada 20/20. The benefits of physical activity. 2014. www.activecanada2020.ca/sections-of-ac-20-20/appendix-a.
11. Active Healthy Kids Canada. Are we driving our kids to unhealthy habits? The 2013 Active Healthy Kids Canada Report Card on Physical Activity for Children and Youth. Toronto: Active Healthy Kids Canada; 2013. URL: bit.ly/1a01jBj.
12. Canadian Society for Exercise Physiology. Canadian Physical Activity and Canadian Sedentary Behaviour Guidelines. Ottawa: Canadian Society for Exercise Physiology; 2013. URL: www.csep.ca/english/view.asp?x=949.
13. Colley RC, Garriguet D, Adamo KB, Carson V, Janssen I, Timmons BW, Tremblay MS. Physical activity and sedentary behavior during the early years in Canada: a cross-sectional study. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2013;10:54.
14. Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute. 2011-12 CANPLAY. Bulletin 1: Physical activity levels of Canadian children and youth. Ottawa: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute; 2013. URL: www.cflri.ca/node/1199.

16. 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.
17. PHE Canada. Get active: perspectives of Canadians on the importance of physical education, health education and physical activity. Ottawa: PHE Canada; 2013. URL: bit.ly/1gDBXB6.
18. Gabel L, Proudfoot NA, Obeid J, MacDonald MJ, Bray SR, Cairney J, Timmons BW. Step count targets corresponding to new physical activity guidelines for the early years. *Med Sci Sports Exerc.* 2013;45(2):314-318.
19. Gillis L, Tomkinson G, Olds T, Moreira C, Christie C, Nigg C, Cerin E, Van Sluijs E, Stratton G, Janssen I, Dorovolomo J, Reilly JJ, Mota J, Zayed K, Kawalski K, Andersen LB, Carrizosa M, Tremblay M, Chia M, Hamlin M, Thomas NE, Maddison R, Biddle S, Gorely T, Onywera V, Van Mechelen W. Research priorities for child and adolescent physical activity and sedentary behaviours: an international perspective using a twin-panel Delphi procedure. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2013;10:112.
20. Vander Ploeg KA, Wu B, McGavock J, Veugelaers PJ. Physical activity among Canadian children on school days and nonschool days. *J Phys Act Health.* 2012;9(8):1138-1145.
21. Comte M, Hobin E, Majumdar SR, Plotnikoff RC, Ball GD, McGavock J, MIPASS and Healthy Hearts Investigators Teams. Patterns of weekday and weekend physical activity in youth in 2 Canadian provinces. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2013;38(2):115-119.
22. Active Healthy Kids Canada. Is active play extinct? The 2012 Active Healthy Kids Canada Report Card on Physical Activity for Children and Youth. Toronto: Active Healthy Kids Canada; 2012. URL: bit.ly/LGIEPX.
23. Currie C et al, eds. Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen: World Health Organization; 2012. URL: www.hbsc.org/publications/international.
24. 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.
25. Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute. 2011-12 CANPLAY. Bulletin 2: Participation in organized physical activity and sport. Ottawa: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute; 2013. URL: www.cflri.ca/node/1161.
26. Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute. 2010-11 Physical Activity Monitor. Bulletin 1: Participation in sport among children and youth. Ottawa: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute; 2013. URL: www.cflri.ca/node/1147.
27. Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute. 2012 Kids CANPLAY. Bulletin 4: Active pursuits during the after school period. Ottawa: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute; 2013. URL: www.cflri.ca/node/1203.
28. Quinto Romani A. Children's weight and participation in organized sports. *Scand J Public Health.* 2011;39(7):687-695.
29. Drenowatz C, Steiner RP, Brandstetter S, Klenk J, Wabitsch M, Steinacker JM. Organized sports, overweight, and physical fitness in primary school children in Germany. *J Obes.* 2013;935245.
30. Vella SA, Cliff DP, Okely AD, Scully ML, Morley BC. Associations between sports participation, adiposity and obesity-related health behaviors in Australian adolescents. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2013;10(1):113.
31. Wichstrøm L, von Soest T, Kvaalem IL. Predictors of growth and decline in leisure time physical activity from adolescence to adulthood. *Health Psychol.* 2013;32(7):775-784.
32. Kwan M, Bobko S, Faulkner G, Donnelly P, Cairney J. Sport participation and alcohol and illicit drug use in adolescents and young adults: a systematic review of longitudinal studies. *Addict Behav.* 2014 Mar;39(3):497-506.
33. Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute. 2010-11 Physical Activity Monitor. Bulletin 2: Nature of children's sport participation. Ottawa: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute; 2013. URL: www.cflri.ca/node/1149.
34. Sacheck JM, Nelson T, Ficker L, Kafka T, Kuder J, Economos CD. Physical activity during soccer and its contribution to physical activity recommendations in normal weight and overweight children. *Pediatr Exerc Sci.* 2011;23(2):281-292.
35. Leek D, Carlson JA, Cain KL, Henrichon S, Rosenberg D, Patrick K, Sallis JF. Physical activity during youth sports practices. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2011;165(4):294-299.
36. Canadian Heritage. Sport participation 2010: research paper. Ottawa: Canadian Heritage; 2013. URL: bit.ly/1dKe5H0.
37. Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute. 2010-2011 Physical Activity Monitor. Bulletin 3: Children's active and sedentary pursuits during the after school period. Ottawa: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute; 2013. URL: www.cflri.ca/node/1151.
38. CNW Group. RBC to build kids' confidence through play. URL: www.newswire.ca/en/story/1267179/rbc-to-build-kids-confidence-through-play.
39. Boulos MN, Yang SP. Exergames for health and fitness: the roles of GPS and geosocial apps. *Int J Health Geogr.* 2013;12:18.
40. LeBlanc AG, Chaput JP, McFarlane A, Colley RC, Thivel D, Biddle SJ, Maddison R, Leatherdale ST, Tremblay MS. Active video games and health indicators in children and youth: a systematic review. *PLoS One.* 2013;8(6):e65351.
41. IKEA. Playreport: international summary research results. 2010. URL: www.slideshare.net/dinomondon/ikea-playreport-international-summary.
42. 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. URL: www.cflri.ca/node/961.
43. 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) initiatives and Green Communities Canada. April 1, 2012.
44. Larouche R, Faulkner G, Fortier M, Tremblay MS (in press). Active transportation and adolescents' health: the Canadian Health Measures Survey. *Am J Prev Med.*
45. Statistics Canada. General Social Survey – custom tabulation. Ottawa: Statistics Canada; 2012.
46. 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. URL: www.cflri.ca/node/961.
47. Morency C, Demers M. Active transportation as a way to increase physical activity among children. *Child Care Health Dev.* 2010;36(3):421-427.
48. 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.
49. O'Loughlin SO, Pickett W, Janssen I. Active transportation environments surrounding Canadian schools. *Can J Public Health.* 2011;102(5):364-368.
50. Pinkerton B, Rosu A, Janssen I, Pickett W. Active transportation safety features around schools in Canada. *Int J Environ Res Public Health.* 2013;10(11):5711-5725.
51. Gilbert R, O'Brien C. Canadian child- and youth-friendly land-use and transport planning guidelines. Winnipeg: Centre for Sustainable Transportation; 2010. URL: bit.ly/1hhH47c.
52. Henderson S, Tanner R, Klanderma N, Mattera A, Webb LM, Steward J. Safe Routes to School: a public health practice success story – Atlanta, 2008-2010. *J Phys Act Health.* 2013;10:141-142.
53. Larouche R, Barnes J, Tremblay MS. Too far to walk or bike? *Can J Public Health.* 2014;104(7):e487-e489.
54. 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.
55. 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.* 2014;11(1):206-227.
56. 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-e96.
57. Cooper AR, Jago R, Southward EF, Page AS. Active travel and physical activity across the school transition: the PEACH project. *Med Sci Sports Exerc.* 2012;44(10):1890-1897.
58. Larouche R, Faulkner G, Tremblay MS. Assessing the influence of the transition from primary to secondary school on the volume of active school transport and physical activity: a prospective pilot-study. *Bioenergetics.* 2013;2(1).

59. Pabayo R, Maximova K, Spence JC, van der Ploeg K, Wu B, Veugelers PG. The importance of active transportation to and from school for daily physical activity among children. *Prev Med*. 2012;55(3):196-200.
60. 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.
61. 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.
62. 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.
63. Metrolinx, Green Communities Canada, University of Toronto. The costs and benefits of School Travel Planning projects in Ontario, Canada. 2014. URL: bit.ly/Mq7U3F.
64. Mitra R. Independent mobility and mode choice for school transportation: a review and framework for future research. *Transport Reviews*. 2013;33(1):21-43.
65. Pont K, Ziviani J, Wadley D, Abbott R. The model of children's active travel (M-CAT): a conceptual framework for examining factors influencing children's active travel. *Aust Occup Ther J*. 2011;58:138-144.
66. Panter JR, Jones AP, van Sluijs EMF. Environmental determinants of active travel in youth: a review and framework for future research. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2008;5:34.
67. Fusco C, Faulkner G, Moola F, Buliung R, Richichi V. Urban school travel: exploring children's qualitative narratives about their trip to school. *Child Youth Environ*. 2013;23(3):1-23.
68. Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute. 2011 Capacity Study. Bulletin 12: Policies related to physical activity. Ottawa: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute; 2012. URL: www.cflri.ca/node/1054.
69. 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;12:862.
70. 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-e44.
71. Leatherdale ST. A cross-sectional examination of school characteristics associated with overweight and obesity among grade 1 to 4 children. *BMC Public Health*. 2013;13(1):982.
72. Gropp K, Janssen I, Pickett W. Active transportation to school in Canadian youth: should injury be a concern? *Inj Prev*. 2013;19:64-67.
73. Pabayo R, 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*. 2012;18(2):163-171.
74. DiMaggio C, Li G. Effectiveness of a Safe Routes to School program in preventing school-aged pedestrian injury. *Pediatrics*. 2013;131:290-296.
75. Gropp K, 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.
76. 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;339:b4469.
77. 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.
78. 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.
79. Praznocy C. Les bénéfices et les risques de la pratique du vélo : évaluation en Île-de-France. Paris: Observatoire Régional de Santé d'Île-de-France; 2012. URL: bit.ly/1gEIOXg.
80. 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.
81. Arbour-Nicotopoulos K, Faulkner GEJ, Buliung RN, Lay J, Stone M. Parental awareness of elementary school travel programs. *Prev Med*. 2011;52(3-4):281-282.
82. 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.
83. 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. URL: bit.ly/1bNpXoD.
84. Larouche R, Faulkner G, Tremblay MS. Correlates of active school travel immediately before and after the transition from primary to secondary school: a pilot-study. *J Appl Res Childr*. 2013;4(2).
85. 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.
86. McDonald N. Children and cycling. In: Pucher J, Buehler R (eds). *City Cycling*. Cambridge: Massachusetts Institute of Technology; 2012.
87. Leatherdale ST, Rynard V. A cross-sectional examination of modifiable risk factors for chronic disease among a nationally representative sample of youth: are Canadian students graduating high school with a failing grade for health? *BMC Public Health*. 2013;11:13:569.
88. Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute. 2012 Kids CANPLAY. Bulletin 3: Sedentary pursuits during the after school period. Ottawa: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute; 2013. URL: www.cflri.ca/node/1201.
89. 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.
90. Carson V, Cliff DP, Janssen X, Okely AD. Longitudinal levels and bouts of sedentary time among adolescent girls. *BMC Pediatr*. 2013;13(1):173.
91. Carson V, Stone M, Faulkner G. Patterns of sedentary behavior and weight status among children. *Pediatr Exerc Sci*. 2013;26(1):95-102.
92. Saunders TJ, Tremblay MS, Mathieu MÈ, Henderson M, O'Loughlin J, Tremblay A, Chaput JP, QUALITY cohort research group. Associations of sedentary behavior, sedentary bouts and breaks in sedentary time with cardiometabolic risk in children with a family history of obesity. *PLoS One*. 2013;8(11):e79143.
93. Colley RC, Garriguet D, Adamo KB, Carson V, Janssen I, Timmons BW, Tremblay MS. Physical activity and sedentary behavior during the early years in Canada: a cross-sectional study. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2013;10:54.
94. Fitzpatrick C, Pagani LS, Barnett TA. Early childhood television viewing predicts explosive leg strength and waist circumference by middle childhood. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2012;9:87.
95. Pulsford RM, Griev P, Page AS, Cooper AR, Hillsdon MM. Socioeconomic position and childhood sedentary time: evidence from the PEACH project. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2013;10(1):105.
96. Coombs N, Shelton N, Rowlands A, Stamatakis E. Children's and adolescents' sedentary behaviour in relation to socioeconomic position. *J Epidemiol Community Health*. 2013;67(10):868-874.
97. Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute. 2010-11 Physical Activity Monitor. Bulletin 5: Parental involvement in child's physical activity and sport. Ottawa: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute; 2013. URL: www.cflri.ca/node/1180.
98. Canadian Society for Exercise Physiology. Guidelines for adults (18-64 years). Ottawa: Canadian Society for Exercise Physiology; 2013. URL: www.csep.ca/english/view.asp?x=949.
99. Statistics Canada. Directly measured physical activity of Canadian adults, 2007 to 2011. Ottawa: Statistics Canada; 2013. URL: www.statcan.gc.ca/pub/82-625-x/2013001/article/11807-eng.htm.
100. Anzman-Frasca S, Newman MB, Angstrom HM, Sharma S, Nelson ME, Dolan PR, Economos CD. Parent perspectives on nutrition and physical activity during out-of-school time. *J Nutr Educ Behav*. 2013;pii: S1499-4046(13)00676-3.
101. Maitland C, Stratton G, Foster S, Braham R, Rosenberg M. A place for play? The influence of the home physical environment on children's physical activity and sedentary behaviour. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2013;10:99.
102. 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;10:8.
103. Atkin AJ, Corder K, Ekelund U, Wijndaele K, Griffin SJ, van Sluijs EM. Determinants of change in children's sedentary time. *PLoS One*. 2013;8(6):e67627.

- 104. McMinn AM, Griffin SJ, Jones AP, van Sluijs EM.** Family and home influences on children's after-school and weekend physical activity. *Eur J Public Health.* 2012;23(5):805-810.
- 105. Ferraro ZM, Gaudet L, Adamo KB.** The potential impact of physical activity during pregnancy on maternal and neonatal outcomes. *Obstet Gynecol Surv.* 2012;67(2):99-110.
- 106. May LE, Glaros A, Yeh HW, Clapp JF 3rd, Gustafson KM.** Aerobic exercise during pregnancy influences fetal cardiac autonomic control of heart rate and heart rate variability. *Early Hum Dev.* 2010;86(4):213-217.
- 107. May LE, Suminski RR, Langaker MD, Yeh HW, Gustafson KM.** Regular maternal exercise dose and fetal heart outcome. *Med Sci Sports Exerc.* 2012;44(7):1252-1258.
- 108. May LE, Scholtz SA, Suminski R, Gustafson KM.** Aerobic exercise during pregnancy influences infant heart rate variability at one month of age. *Early Hum Dev.* 2014;90(1):33-38.
- 109. Maturro CC, Cunningham SA.** Influence of friends on children's physical activity: a review. *Am J Public Health.* 2013;103(7):e23-e38.
- 110. Pan-Canadian Public Health Network.** Towards a healthier Canada – 2013 progress report on advancing the Federal/Provincial/Territorial Framework on Healthy Weights. Ottawa: Pan-Canadian Public Health Network; 2013. URL: www.phn-rsp.ca/thcpr-vcpsre-2013/index-eng.php.
- 111. People for Education.** Mind the gap: inequality in Ontario's schools. Toronto: People for Education; 2013. URL: bit.ly/19aA0HA.
- 112. Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute.** 2011 Capacity Study. Bulletin 1: Availability of large scale facilities supporting physical activity and sport. Ottawa: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute; 2012. URL: www.cflri.ca/node/1015.
- 113. Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute.** 2011 Capacity Study. Bulletin 3: Availability of amenities supporting physical activity and sport. Ottawa: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute; 2012. URL: www.cflri.ca/node/1020.
- 114. Katzmarzyk PT, Barreira TV, Broyles ST, Champagne CM, Chaput JP, Fogelholm M, Hu G, Johnson WD, Kuriyan R, Kurpad A, Lambert EV, Maher C, Maia J, Matsudo V, Olds T, Onywera V, Sarmiento OL, Standage M, Tremblay MS, Tudor-Locke C, Zhao P, Church TS.** The International Study of Childhood Obesity, Lifestyle and the Environment (ISCOLE): design and methods. *BMC Public Health.* 2013;13:900.
- 115. Lyn R, Maalouf J, Evers S, Davis J, Griffin M.** Nutrition and physical activity in child care centers: the impact of a wellness policy initiative on environment and policy assessment and observation outcomes, 2011. *Prev Chronic Dis.* 2013;10:E83.
- 116. Gagné C, Harnois I.** How to motivate childcare workers to engage preschoolers in physical activity. *J Phys Act Health.* 2014;11(2):364-374.
- 117. Hobin EP, Leatherdale S, Manske S, Dubin JA, Elliot 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.
- 118. Hobin EP, Leatherdale S, Manske S, Dubin JA, Elliot S, Veugelers P.** Are environmental influences on physical activity distinct for urban, suburban, and rural schools? A multilevel study among secondary school students in Ontario, Canada. *J Sch Health.* 2013;83(5):357-367.
- 119. Pan-Canadian Joint Consortium for School Health.** About the consortium. Pan-Canadian Joint Consortium for School Health; 2013. URL: www.jcsh-cces.ca/index.php/about-the-consortium.
- 120. Pan-Canadian Joint Consortium for School Health.** Pan-Canadian Joint Consortium for School Health: governments working across the health and education sectors. 2012. URL: www.jcsh-cces.ca/index.php/about-the-consortium.
- 121. Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute.** 2011 Capacity Study. Bulletin 1: Availability of larger scale facilities supporting physical activity and sport. Ottawa: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute; 2012. URL: www.cflri.ca/node/1015.
- 122. Pühse U, Gerber M (eds).** International comparison of physical education: concepts, problems, prospects. Oxford: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.; 2005.
- 123. Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute.** 2010-11 Physical Activity Monitor. Bulletin 7: Availability of programs and places to be active in the community. Ottawa: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute; 2013. URL: www.cflri.ca/node/1182.
- 124. Ergler CR, Kearns RA, Witten K.** Seasonal and locational variations in children's play: implications for wellbeing. *Soc Sci Med.* 2012;pii: S0277-9536(12)00796-4.
- 125. Active Healthy Kids Canada.** Don't let this be the most physical activity our kids get after school. The 2011 Active Healthy Kids Canada Report Card on Physical Activity for Children and Youth. Toronto: Active Healthy Kids Canada; 2011. URL: bit.ly/1kBXE7j.
- 126. Tranter P, Whitelegg J.** Children's travel behavior in Canberra: car-dependent lifestyles in a low density city. *J Transp Geogr.* 1994;2:265-273.
- 127. Santos MP, Pizarro AN, Mota J, Marques EA.** Parental physical activity, safety perceptions and children's independent mobility. *BMC Public Health.* 2013;13:584.
- 128. Vanderloo LM, Tucker P, Johnson AM, Holmes JD.** Physical activity among preschoolers during indoor and outdoor childcare play periods. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2013;38(11):1173-1175.
- 129. Mackett RL, Paskins J.** Children's physical activity: the contribution of playing and walking. *Child Soc.* 2008;22(5):345-357.
- 130. Cleland V, Crawford D, Baur L, Hume C, Timperio A, Salmon J.** A prospective examination of children's time spent outdoors, objectively measured physical activity and overweight. *Int J Obes.* 2008;32:1685-1693.
- 131. Pate RR, Dowda M, Brown WH, Mitchell J, Addy C.** Physical activity in preschool children with the transition to outdoors. *J Phys Act Health.* 2013;10(2):170-175.
- 132. Parks and Recreation Ontario.** Quality matters report. Toronto: Parks and Recreation Ontario; 2013. URL: highfive.org/node/3829.
- 133. Adams MA, Ding D, Sallis JF, Bowles HR, Ainsworth BE, Bergman P, Bull FC, Carr H, Craig CL, De Bourdeaudhuij I, Gomez LF, Hagströmer M, Klasson-Heggebo L, Inoue S, Lefevre J, Macfarlane DJ, Matsudo S, Matsudo V, McLean G, Murase N, Sjöström M, Tomten H, Volbekiene V, Bauman A.** Patterns of neighborhood environment attributes related to physical activity across 11 countries: a latent class analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2013;10:34.
- 134. Gouvernement du Canada.** Discours du Trône : Un moment à saisir pour le Canada. Prospérité et perspective dans un monde incertain. Ottawa : gouvernement du Canada; 2013. speech.gc.ca. (en français : <http://speech.gc.ca/fra>)
- 135. Gouvernement du Canada.** Discours du Trône : discours intégral. Ottawa : gouvernement du Canada; 2013. speech.gc.ca/eng/full-speech. (en français : <http://speech.gc.ca/fra/discours-integral>)
- 136. O'Malley K.** Tories set to spend \$380 million on 2015 Pan Am Games. CBC News, Inside Politics; 2013. URL: www.cbc.ca/newsblogs/politics/inside-politics-blog/2013/11/tories-set-to-spend-380-million-on-2015-pan-am-games.html.
- 137. CBC News.** Pan Am Games costs edging up, opposition warns. Toronto: CBC News; 2013. URL: www.cbc.ca/news/canada/toronto/pan-am-games-costs-edging-up-opposition-warns-1.2433936.
- 138. Akin D.** Feds spend millions to give Canada shot at top spot in Sochi. *Canoe.ca*; 2013. URL: slam.canoe.ca/Slam/Olympics/2014Sochi/2013/11/19/21280136.html.
- 139. Agence de la santé publique du Canada.** Plan stratégique de prévention des maladies chroniques de 2013-2016. Ottawa: Agence de la santé publique du Canada; 2013. www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/diabetes-diabete/strategy_plan-plan_strategique-eng.php. (en français : http://www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/diabetes-diabete/strategy_plan-plan_strategique-fra.php)
- 140. Jones C.** Prevention gets left out of health-care debate. Toronto Star; 2012. URL: www.thestar.com/opinion/editorialopinion/2012/01/20/prevention_gets_left_out_of_healthcare_debate.html.
- 141. Physical Activity Policy Research Network.** What is physical activity policy? St. Louis: Physical Activity Policy Research Network; 2010. URL: paprn.wustl.edu/about-us/Pages/WhatIsPhysicalActivityPolicy.aspx. (en anglais seulement)
- 142. 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.
- 143. Centre d'actualités de l'ONU.** UN launches global campaign to curb death toll for non-communicable diseases. New York: ONU; 2011. URL: bit.ly/LjyE5g. (en anglais seulement)
- 144. Organisation mondiale de la santé.** Suivi de la Déclaration politique de la Réunion de haut niveau de l'Assemblée générale sur la prévention et la maîtrise des maladies non transmissibles. Genève: Organisation mondiale de la santé; 2013. apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA66/A66_R10-en.pdf. (en français : http://www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/diabetes-diabete/strategy_plan-plan_strategique-fra.php)

145. **Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, ParticipACTION.** Dossier de recherche. Y a-t-il un lien entre le prix de l'essence et l'activité physique? Ottawa : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie; 2013. cfri.ca/fr/node/1123. (en français : <http://cfri.ca/fr/node/1123>)
146. **Fisher KL, Mawani A, von Tigerstrom B, Larre T, Cameron C, Chad KE, Reeder B, Tremblay MS.** Awareness and use of Canada's Children's Fitness Tax Credit. *Can Tax J.* 2013;61:599-632.
147. **The U.S. National Physical Activity Plan.** URL: www.physicalactivityplan.org.
148. **U.S. Department of Health & Human Services.** Healthy People 2020 Summary of Objectives. URL: www.healthypeople.gov/2020/topics/objectives2020/objectiveslist.aspx?topicid=33.
149. **Government of the United Kingdom, Department of Health.** Be Active, Be Healthy: A Plan for Getting the Nation Moving. URL: bit.ly/1crPA01.
150. **Government of Western Australia.** The Physical Activity Strategic Directions Project. URL: www.beactive.wa.gov.au/index.php?id=264.
151. **Weight-control Information Network.** Healthy eating and physical activity across your lifespan. URL: win.niddk.nih.gov/publications.
152. **Government of the United Kingdom, Department of Health.** Choosing Activity: A Physical Activity Action Plan. URL: www.physicalactivityplan.org/resources/UK.pdf.
153. **Sport England.** The London Plan for Sport and Physical Activity Action Plan. URL: bit.ly/1hvvKp5.
154. **Welsh Government.** Climbing Higher: Strategy for Sport & Physical Activity. URL: wales.gov.uk/depc/publications/cultureandsport/sport/climbinghigher/strategy/climbinghighere.pdf?lang=en.
155. **Australian Government, Department of Health and Ageing.** National Partnership Agreement on Preventative Health. URL: www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/phd-prevention-np.
156. **Sport Matters.** Research: government spending on sport, recreation health promotion. Ottawa: Sport Matters; 2011.
157. **von Tigerstrom B, Larre T, Sauder J.** Using the tax system to promote physical activity: critical analysis of Canadian initiatives. *Am J Public Health.* 2011;101(8):e10-16.
158. **Government of the United Kingdom, Department for Culture, Media and Sport.** Transparency data. DCMS planned expenditure baseline allocations for 2011-2012. URL: bit.ly/1evmfpz.
159. **Government of the United Kingdom, Department for Culture, Media and Sport.** DCMS business plan 2011-2015. URL: www.culture.gov.uk/about_us/7545.aspx.
160. **Australian Government.** Statement 6: expenses and net capital investment. URL: www.budget.gov.au/2013-14/content/bp1/html/bp1_bst6.htm.
161. **Active Canada 20/20.** URL: www.activecanada2020.ca.
162. **World Health Organization.** Review of physical activity promotion policy development and legislation in European Union Member States. URL: www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0015/146220/e95150.pdf.
163. **U.S. Department of Health & Human Services.** 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. URL: www.health.gov/paguidelines.
164. **Government of the United Kingdom, Department of Health, Social Services and Public Safety.** Physical Activity Guidelines for Children and Young People (5-18 Years). URL: www.dh.gov.uk/prod_consum_dh/groups/dh_digitalassets/documents/digitalasset/dh_128144.pdf.
165. **Australian Government, Department of Health and Ageing.** Physical activity guidelines. URL: www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/health-pubhlth-strateg-phys-act-guidelines.
166. **Statistics Canada.** Canadian Health Measures Survey (CHMS). URL: www.statcan.gc.ca/cgi-bin/imdb/p2SV.pl?Function=getSurvey&SDDS=5071&lang=en&db=imdb&adm=8&dis=2.
167. **Centers for Disease Control and Prevention.** National Health and Nutrition Examination Survey. URL: www.cdc.gov/nchs/nhanes.htm.
168. **National Health Service Information Centre.** Statistics on obesity, physical activity and diet: England, January 2008. URL: www.ic.nhs.uk/pubs/opadjan08.
169. **Australian Government, Department of Health and Ageing.** 2007 Australian National Children's Nutrition and Physical Activity Survey. URL: www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/health-pubhlth-strateg-food-monitoring.htm#07survey.
170. **Australian Government, Department of Health and Ageing.** 2011/13 Australian Health Survey. URL: www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/health-pubhlth-strateg-food-monitoring.htm#1113.
171. **Royal Bank of Canada.** RBC to build kids' confidence through play. Toronto: Royal Bank of Canada; 2013. www.rbc.com/newsroom/2013/1125-rbc-learn-to-play.html.
172. **KidSport.** The history of KidSport™. Winnipeg: KidSport; 2014. URL: www.kidsportcanada.ca/index.php?page=history.
173. **George Weston Limited.** Funding guidelines. Toronto: George Weston Limited; 2014. URL: www.weston.ca/en/Funding-Guidelines.aspx.
174. **General Mills Canada.** Canadian grant program – overview. Cooksville: General Mills Canada; 2011. URL: bit.ly/1kRZQ5q.
175. **Tamminen KA, Witcher C, Faulkner GEJ, Spence JC.** Examining the role of microgrants in promoting physical activity among Canadian adolescents. Abstract presentation, 5th International Congress on Physical Activity and Public Health (ICPAH), Rio de Janeiro, Brazil, April 8-11, 2014.
176. **Charities Aid Foundation.** World Giving Index 2012: a global view of giving trends. 2012. URL: www.cafonline.org/PDF/WorldGivingIndex2012WEB.pdf
177. **Kohl HW, 3rd, Craig CL, Lambert EV, Inoue S, Alkandari JR, Leetongin G, Sonja Kahlmeier.** The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *Lancet* 2012;380(9838):294-305.
178. **González SA, Sarmiento OL, Cohen D, et al.** The Colombian 2014 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *J Phys Act Health* 2014;11(suppl.1):??-??.
179. **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;22:15-23.
180. **Prista A, Picardo S, Ribeiro E, Libombo J, Daca T.** Results from the Mozambique 2014 Report Card on Physical Activity in Children and Adolescents. *J Phys Act Health* 2014;11(suppl.1).
181. **Wachira LJM, Muthuri SK, Tremblay MS, Onyvera VO.** Results from Kenya's 2014 Report Card on the Physical Activity and Body Weights of Children and Youth. *J Phys Act Health* 2014;11(suppl.1).
182. **Abubakari AR, Lauder W, Jones MC, Kirk A, Agyemang C, Bhopal RS.** Prevalence and time trends in diabetes and physical inactivity among adult West African populations: the epidemic has arrived. *Public Health* 2009;123:602-614.
183. **Sobngwi E, Mbanja JC, Unwin NC, et al.** Physical activity and its relationship with obesity, hypertension and diabetes in urban and rural Cameroon. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2002; 26:1009-1016.
184. **Liukkonen J, Jaakkola T, Kokko S, et al.** Results from the Finnish 2014 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *J Phys Act Health* 2014;11(suppl.1).
185. **Ottawa Student Transportation Authority.** URL: www.ottawaschoolbus.ca/bus-routes/faqs
186. **van den Berg C** (unpublished thesis). How active are children in organized hockey? St. Francis Xavier University, Antigonish, Nova Scotia, Canada, April 2013.
187. **Sport New Zealand.** Sport and recreation in the lives of young New Zealanders. Wellington: Sport New Zealand; 2012.
188. **Maddison R, Turley M, Legge N, Mitchelhill G.** A national survey of children and young people's physical activity and dietary behaviours in New Zealand: 2008/09. Auckland, New Zealand: Clinical Trials Research Unit, The University of Auckland; 2010.
189. **TVNZ.** School ditches rules and loses bullies. Fairfax; 2014. URL: tvnz.co.nz/national-news/school-ditches-rules-and-loses-bullies-5807957.
190. **Propel Centre for Population Health Impact.** Spark Together for Healthy Kids™: Highlights of the Final Evaluation Report. Waterloo, Ontario: Propel Centre for Population Health Impact, University of Waterloo; 2011.



A young girl with dark hair is climbing a rope structure. She is wearing a light-colored, patterned shirt and dark shorts. She is smiling and looking towards the camera. The background is a dark, textured wall with ropes and handholds.

On peut donner maintenant!

Depuis 2005, le Bulletin a aidé plus de 80 000 personnes et organismes comme VOUS à préconiser l'exercice physique et à identifier des solutions pour augmenter l'exercice physique des enfants et des jeunes.

Contribuez à alimenter le mouvement! Textez « AHKC2014 » à 41010 pour faire un don de 10 \$.

Faites un don en ligne à www.jeunesenforme.ca.

Jeunes
en forme
CANADA