

ÉDITION  
10<sup>E</sup>  
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.



# LES ENFANTS ONT BESOIN D'ESPACE POUR BOUGER

Lorsque le Canada est considéré dans un contexte mondial, on peut le qualifier de 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 élaborés, 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 :

- ▶ 95 % des parents indiquent que des parcs et des espaces extérieurs sont disponibles localement, et 94 % indiquent que des installations publiques et des programmes d'activité physique, tels que des piscines, des arènes et des ligues sportives sont disponibles localement <sup>123</sup>.
- ▶ Un programme d'éducation physique (ÉP) est en place dans les écoles de chaque province et territoire, et la plupart des étudiants ont un accès régulier à un gymnase (95 %), à des terrains de jeu (91 %) et à des aires dotées d'équipements récréatifs (73 %) pendant les heures de classe <sup>112</sup>.
- ▶ 75 % des jeunes canadiens âgés de 5 à 19 ans participent à des activités physiques ou à des sports organisés <sup>25</sup>.

Malheureusement, même si nous excellons dans ces domaines, l'ensemble des niveaux d'activité physique du Canada obtient la note D-, se retrouvant en queue de peloton avec l'Australie (D-), l'Irlande (D-), les États-Unis (D-) et l'Écosse (F). Même si 84 % des enfants canadiens âgés de 3 à 4 ans sont assez actifs pour satisfaire les Directives, seulement 7 % des enfants âgés de 5 à 11 ans et 4 % des jeunes âgés de 12 à 17 ans le sont <sup>ECMS 2009-11</sup>.

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) :

- ▶ 62 % des parents canadiens précisent que leurs jeunes âgés de 5 à 17 ans se rendent à l'école et en reviennent en transport motorisé (auto, autobus, transport en commun, etc.)<sup>42</sup>.
- ▶ Les enfants canadiens 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 ans, 9,3 heures <sup>ECMS 2009-11</sup>.

Pourquoi nos enfants restent-ils assis plus longtemps et bougent-ils moins? La réponse requiert un regard critique sur notre **culture du confort**. Pour la plupart des Canadiens, la distance de marche acceptable pour se rendre à l'école est de moins de 1,6 km, 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<sup>69,82</sup>. En Finlande, toutefois, 74 % des enfants qui demeurent à une distance variant de 1 à 3 km de l'école utilisent le transport actif, et presque tous les enfants qui demeurent à 1 km ou moins de l'école se déplacent de façon active. La Finlande est un chef de file mondial et obtient la note B pour le Transport actif, en partie en raison de ses normes sociales particulièrement différentes.

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 ingéniés à éliminer les occasions de mouvement spontané (telles que de se déplacer à pied et jouer dehors) de la vie quotidienne de nos enfants et avons essayé de compenser par des activités organisées telles que les cours de danse, les ligues de soccer et les cours d'ÉP. **Les parents canadiens confient le soin de faire bouger leurs enfants aux activités structurées et aux écoles :**

- ▶ 82 % des parents sont d'avis que le système d'éducation devrait accorder plus d'importance à l'offre de cours d'ÉP de qualité <sup>17</sup>.
- ▶ 79 % des parents contribuent financièrement aux activités physiques de leurs enfants (l'équipement, les frais, etc.), mais seulement 37 % des parents jouent souvent activement avec leurs enfants <sup>97</sup>.

**Les sports organisés et les multiples installations et espaces pour les activités physiques risquent de ne jamais compenser pour le temps (actif) perdu :**

- ▶ Une étude démontre que seulement 24 % des enfants font 60 minutes complètes d'activité physique d'intensité modérée à élevée lors d'une partie de soccer, et que cette situation s'observe chez seulement 2 % des enfants qui participent à un entraînement de balle molle <sup>34,35</sup>.
- ▶ Les jeunes hockeyeurs ne sont actifs de façon vigoureuse ou modérée que moins de la moitié du temps durant les entraînements et les matchs, et sont en fait sédentaires plus du tiers du temps durant les matchs <sup>185</sup>.

Au Canada, on a généralement tendance à **développer davantage, à faire plus et à imposer plus de structures**. Cependant, ces efforts sembleraient être mal orientés. 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 avec les premiers comptes rendus d'une étude analysant les façons d'encourager le jeu actif chez les enfants. Lorsque quatre écoles primaires ont assoupli les règles de sécurité des jeux, non seulement les enfants ont été plus actifs, mais les gestionnaires ont observé une diminution immédiate de l'intimidation, du vandalisme et des blessures. Dans ce cas, **« moins » a signifié « plus »**.

**Pour accroître les niveaux d'activité physique quotidienne chez tous les enfants, nous devons encourager l'accumulation de temps actif dans la journée en envisageant des occasions mixtes** (p. ex., sport, jeu actif, transport actif). Dans certains cas, nous pourrions avoir à prendre du recul et à en faire moins. Les sociétés développées comme le Canada doivent reconnaître que les **enfants ont besoin d'espace pour bouger**.

# COMMENT SE POSITIONNE LA CANADA



ENSEMBLE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE	PARTICIPATION À DES SPORTS ORGANISÉS	JEU ACTIF	TRANSPORT ACTIF	COMPORTEMENTS SEDENTAIRES	FAMILLE ET PAIRS
Mozambique <b>B</b>	Nouvelle-Zélande <b>B</b>	Nouvelle-Zélande <b>B</b>	Finlande <b>B</b>	Ghana <b>B</b>	Australie <b>C</b>
Nouvelle-Zélande <b>B</b>	Australie <b>B-</b>	Kenya <b>C</b>	Kenya <b>B</b>	Kenya <b>B</b>	<b>Canada C</b>
Mexique <b>C+</b>	<b>Canada C+</b>	Mozambique <b>C</b>	Mozambique <b>B</b>	Nouvelle-Zélande <b>C</b>	Finlande <b>C</b>
Kenya <b>C</b>	Finlande <b>C</b>	Nigéria <b>C-</b>	Nigéria <b>B</b>	Irlande <b>C-</b>	Kenya <b>C</b>
Nigéria <b>C</b>	Ghana <b>C</b>	Finlande <b>D</b>	Mexique <b>B-</b>	Colombie <b>D</b>	Nouvelle-Zélande <b>C</b>
Angleterre <b>D+</b>	Kenya <b>C</b>	Australie <b>INC.</b>	Angleterre <b>C</b>	Finlande <b>D</b>	Écosse <b>D-</b>
Colombie <b>D</b>	Afrique du Sud <b>C</b>	<b>Canada INC.</b>	Écosse <b>C</b>	Mexique <b>D</b>	Colombie <b>INC.</b>
Ghana <b>D</b>	Angleterre <b>C-</b>	Colombie <b>INC.</b>	Afrique du Sud <b>C</b>	États-Unis <b>D</b>	Angleterre <b>INC.</b>
Finlande <b>D</b>	Irlande <b>C-</b>	Angleterre <b>INC.</b>	Nouvelle-Zélande <b>C-</b>	Australie <b>D-</b>	Ghana <b>INC.</b>
Afrique du Sud <b>D</b>	États-Unis <b>C-</b>	Ghana <b>INC.</b>	Australie <b>D</b>	<b>Canada F</b>	Irlande <b>INC.</b>
Australie <b>D-</b>	Colombie <b>D</b>	Irlande <b>INC.</b>	<b>Canada D</b>	Nigéria <b>F</b>	Mexique <b>INC.</b>
<b>Canada D-</b>	Mexique <b>D</b>	Mexique <b>INC.</b>	Ghana <b>D</b>	Écosse <b>F</b>	Mozambique <b>INC.</b>
Irlande <b>D-</b>	Mozambique <b>F</b>	Écosse <b>INC.</b>	Irlande <b>D</b>	Afrique du Sud <b>F</b>	Nigéria <b>INC.</b>
États-Unis <b>D-</b>	Nigéria <b>INC.</b>	Afrique du Sud <b>INC.</b>	États-Unis <b>F</b>	Angleterre <b>INC.</b>	Afrique du Sud <b>INC.</b>
Écosse <b>F</b>	Écosse <b>INC.</b>	États-Unis <b>INC.</b>	Colombie <b>INC.</b>	Mozambique <b>INC.</b>	États-Unis <b>INC.</b>



Voici la 10<sup>e</sup> édition de l'évaluation annuelle la plus récente et la plus complète de l'activité physique des enfants et des jeunes canadiens. Au cours de la dernière décennie, l'intérêt à l'égard du Bulletin s'est accru, mais la crise mondiale de l'inactivité physique des enfants n'est pas encore résolue. Motivé par l'occasion de partager des intérêts et des défis avec des responsables et des intervenants du domaine à travers le monde, Jeunes en forme Canada a invité 14 pays dans les cinq continents à travailler de concert en vue de comparer leurs situations et de rechercher des solutions. Les groupes de chercheurs de chaque pays ont consolidé de multiples sources de données en s'appuyant sur le cadre d'analyse du Bulletin de Jeunes en forme Canada pour présenter le tout premier Tableau comparatif mondial des notes attribuées à l'activité physique des enfants et des jeunes. Pour la première fois, ce Bulletin présente la façon dont le Canada se compare à 14 pays et indique les secteurs dans lesquels il se positionne en tête et ceux dans lesquels il accuse du retard sur le plan international.



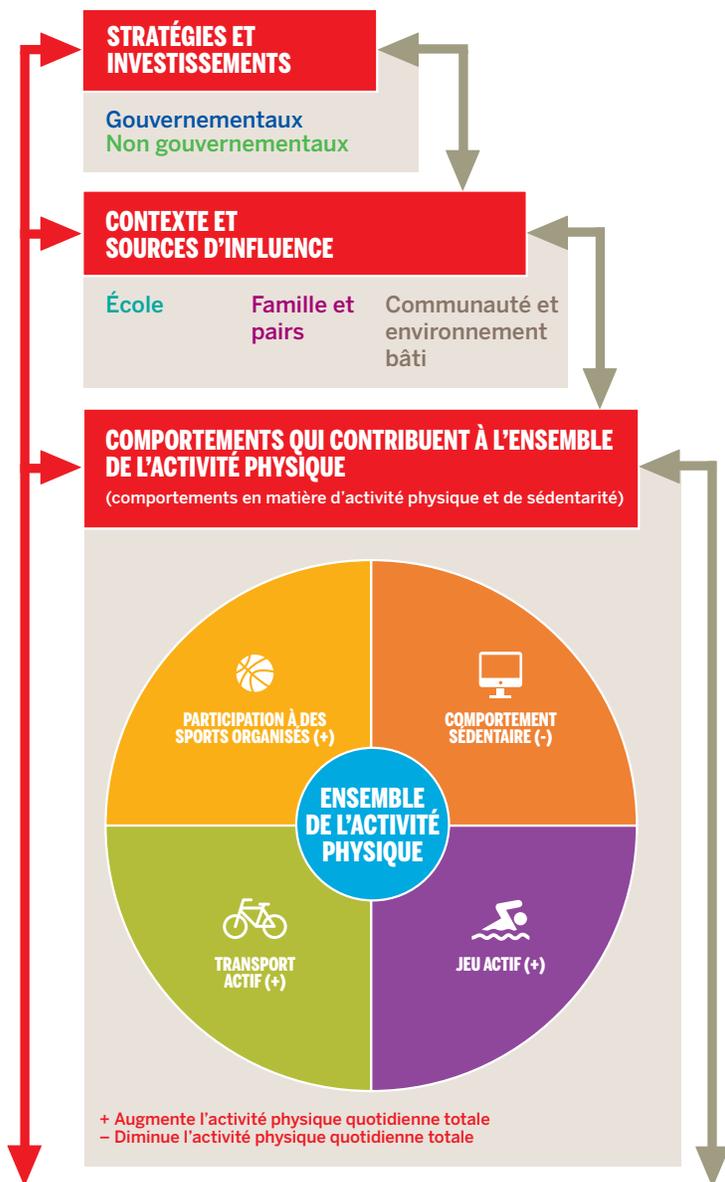
ÉCOLE	COMMUNAUTÉ ET ENVIRONNEMENT BÂTI	STRATÉGIES ET INVESTISSEMENTS GOUVERNEMENTAUX
Angleterre <b>A-</b>	Australie <b>A-</b>	Colombie <b>B</b>
Finlande <b>B</b>	<b>Canada B+</b>	Finlande <b>B</b>
Australie <b>B-</b>	Angleterre <b>B</b>	Écosse <b>B</b>
Nouvelle-Zélande <b>B-</b>	Finlande <b>B</b>	Afrique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



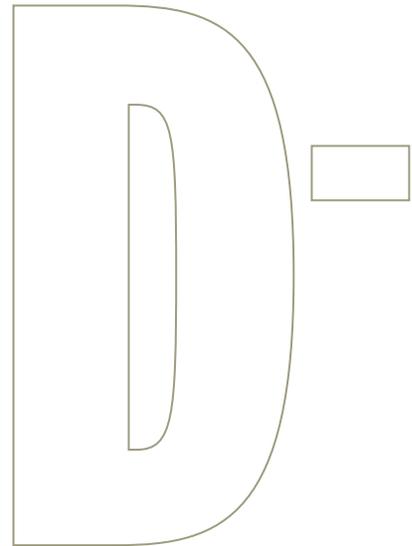
\* Pour plus d'information sur les notes du Tableau comparatif international, veuillez consulter l'article *Physical Activity of Children: A Global Matrix of Grades Comparing 15 Countries* dans le numéro complémentaire sur le Sommet international sur l'activité physique des enfants dans le *Journal of Physical and Health*, ou dans les pages relatives à chacun des 14 pays dans la version détaillée de ce Bulletin.

## BULLETIN 2014

Le Bulletin 2014 assigne des notes à 10 indicateurs regroupés en trois catégories : **Stratégies et investissements** (gouvernementaux et non gouvernementaux), **Contexte et sources d'influences** (Famille et pairs, École, Communauté et environnement bâti) et les **Comportements qui contribuent à l'ensemble des niveaux d'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 un point 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.



**L'ENSEMBLE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE D'UN ENFANT OFFRE DES BIENFAITS SUR LE PLAN DE LA SANTÉ PHYSIQUE ET DE LA SANTÉ MENTALE, DU MAINTIEN DU POIDS SANTÉ, DES RÉSULTATS SCOLAIRES, DU DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS MOTRICES ET DU SAVOIR-FAIRE PHYSIQUE**



## STRATÉGIES ET INVESTISSEMENTS

### GOVERNEMENTAUX

- C** ▶ On observe du leadership dans les initiatives à l'école et après l'école sur le plan provincial/territorial; par exemple, 11 des 13 provinces/territoires ont pris des initiatives scolaires à l'égard de la santé qui englobent l'activité physique, disponible ou en voie de l'être <sup>10</sup>. Alors que des efforts sur le plan des politiques fédérales et des investissements sont encouragés, la mise en œuvre et l'évaluation de ces efforts sont insuffisantes.
- ▶ 85 % des Canadiens sont d'avis que les gouvernements fédéral et provinciaux/territoriaux doivent consacrer une plus grande part du budget de la santé aux mesures préventives <sup>17</sup>.

### NON GOVERNEMENTAUX

- A-** ▶ On constate la montée du leadership et de l'engagement de la part des organisations et des groupes non gouvernementaux ainsi que du secteur privé pour développer des stratégies et allouer des fonds et des ressources en vue d'accroître le niveau d'activité physique des enfants et des jeunes. Les organisations et les groupes non gouvernementaux reconnaissent les défis en lien avec l'obésité et l'inactivité physique aujourd'hui plus que dans le passé. Toutefois, les partenariats et la coordination d'activités demeurent fragmentés.

# ENSEMBLE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Il est encourageant de constater que 84 % des enfants âgés de 3 à 4 ans obtiennent les 180 minutes d'activité physique recommandées peu importe l'intensité. Toutefois, les recommandations à l'égard des directives sont différentes pour les enfants âgés de 5 ans et plus, étant de 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par jour, et ici, le portrait change. Les taux diminuent : seulement 7 % des enfants âgés de 5 à 11 ans satisfont les directives, et seulement 4 % de ceux âgés de 12 à 17 y parviennent <sup>ECMS 2009-11</sup>.

40 % des jeunes (5 à 17 ans) satisfont les directives au moins 3 fois par semaine; mais pour obtenir des bienfaits pour la santé, ces enfants doivent cumuler 60 minutes *chaque jour* de la semaine <sup>ECMS 2009-11</sup>.

## CONTEXTE ET SOURCES D'INFLUENCE

### ÉCOLE

- C+** ▶ 55 % des administrateurs scolaires canadiens indiquent avoir une politique d'ÉP quotidienne entièrement mise en œuvre pour tous les élèves <sup>68</sup>.
- ▶ 82 % des parents sont d'avis que le système d'éducation doit accorder plus d'importance à l'offre de cours d'ÉP de qualité <sup>17</sup>.
- ▶ Une vaste majorité d'administrateurs scolaires déclarent que leurs élèves ont accès à des gymnases (95 %), à des terrains de jeu (91 %), à des supports à vélo (79 %) et à de l'équipement récréatif (73 %) <sup>112-113</sup>.

### FAMILLE ET PAIRS

- C** ▶ 79 % des parents contribuent financièrement aux activités physiques de leurs enfants (p. ex., l'équipement, les frais), mais seulement 37 % des parents disent avoir souvent joué à des jeux actifs avec leurs enfants au cours de la dernière année <sup>97</sup>.
- ▶ Les enfants de parents plus actifs ont pratiqué plus de sports et ont fait plus de jeux non structurés après l'école que les enfants de parents moins actifs <sup>27</sup>.

### COMMUNAUTÉ ET ENVIRONNEMENT BÂTI

- B+** ▶ 95 % des parents indiquent que des parcs et des espaces extérieurs sont disponibles localement, et 94 % déclarent que des installations publiques et des programmes d'AP (piscines, arénas et ligues sportives) sont disponibles localement <sup>123</sup>.
- ▶ 59 % des adultes déclarent vivre dans un quartier qui appuie l'ensemble des activités physiques (p. ex., pistes cyclables, facilité de marcher dans le quartier) <sup>133</sup>.

# LES COMPORTEMENTS QUI CONTRIBUENT À L'ENSEMBLE DES NIVEAUX D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

## PARTICIPATION À DES SPORTS ORGANISÉS

- C+** ▶ 75 % des jeunes âgés de 5 à 19 ans participent à des activités physiques ou à des sports organisés <sup>25</sup>.
- ▶ Selon les parents, 34 % des jeunes pratiquent un sport au moins 4 fois par semaine, 50 %, 2 ou 3 fois par semaine et 14 %, 1 ou 2 fois par semaine <sup>26</sup>.
- ▶ La participation à des activités physiques et à des sports organisés est nettement inférieure chez les filles, les enfants et les jeunes vivant avec une limitation et ceux appartenant à une famille à faible revenu.

## JEU ACTIF

- INC.** ▶ La note n'est pas disponible en raison de la faible disponibilité de la recherche ou de recherches limitées dans ce domaine.
- ▶ Toutefois, les parents de jeunes âgés de 5 à 11 ans indiquent que leurs enfants ne font que 4,1 heures d'activité physique par semaine en dehors du cadre scolaire bien qu'ils participent à des activités physiques non organisées seuls ou avec un ami <sup>2009-11 ECMS</sup>.

## TRANSPORT ACTIF

- D** ▶ Seulement 24 % des parents canadiens précisent que leurs enfants, âgés de 5 à 17 ans, se déplacent de façon active (à pied, à vélo ou en planche à roulettes) pour aller à l'école et en revenir, alors que 62 % disent que leurs enfants s'y rendent toujours en voiture <sup>SAP 2010-11, ICRCP</sup>.
- ▶ 58 % des parents disent s'être toujours rendus à l'école à pied lorsqu'ils étaient enfants; seulement 28 % disent que leurs enfants le font aujourd'hui <sup>43</sup>.

## COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES

- F** ▶ 61 % des parents canadiens sont d'avis que leurs enfants passent trop de temps à regarder la télévision ou à utiliser l'ordinateur <sup>17</sup>.
- ▶ Les enfants âgés de 3 à 4 ans passent 5,8 heures à des activités sédentaires; les jeunes âgés de 12 à 17 ans en passent 9,3 <sup>SAP 2010-11, ICRCP</sup>.
- ▶ Des niveaux élevés de comportements sédentaires augmentent les risques de problèmes de santé chez les enfants, indépendamment de leur niveau d'activité <sup>91,92</sup>.

# MÉTHODOLOGIE, RÉSULTATS DÉTAILLÉS ET RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

L'équipe de recherche interdisciplinaire de Jeunes en forme Canada identifie et évalue les données pour les indicateurs du Bulletin afin d'attribuer des notes établies selon les meilleures données disponibles, la recherche et les domaines clés de l'année précédente; on a aussi tenu compte des niveaux de prévalence, des tendances au fil du temps, des disparités (âge, géographie, etc.) et des nouvelles initiatives émergentes.

La version détaillée de ce Bulletin comprend les renseignements relatifs à la méthodologie et au processus respectés; des analyses approfondies; des comptes rendus de recherches importantes, des tableaux et des graphiques, ainsi que la liste complète des références. Une édition complémentaire du *Journal of Physical Activity and Health* a été préparée pour présenter le Tableau comparatif international des notes et les résultats de chaque pays participant.

Visitez [www.jeunesenforme.ca](http://www.jeunesenforme.ca) pour télécharger :

- > Le Bulletin 2014 – version sommaire
- > Le Bulletin 2014 – version détaillée
- > Des présentations, des articles et du matériel médiatique qui vous aideront à comprendre et à partager les conclusions du Bulletin 2014.

Jeunes en forme Canada est un organisme sans but lucratif national créé en 1994 dont la mission est d'inspirer le pays à inciter tous les enfants et les jeunes à faire de l'activité physique. Nous partageons des connaissances et de l'expertise avec les décideurs et le public pour soutenir l'action qui permettra de développer de meilleurs programmes et qui améliorera les campagnes et les politiques qui accroissent les occasions d'activité physique pour les enfants et les jeunes canadiens. Notre vision : créer un pays dans lequel tous les enfants sont actifs et en santé. Jeunes en forme Canada compte sur ses partenaires stratégiques qui jouent un rôle essentiel dans la recherche, le développement du contenu et la diffusion du Bulletin :



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



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



**Jeunes en forme Canada**  
77, rue Bloor Ouest, bureau 1205, Toronto (Ontario) M5S 1M2  
[www.jeunesenforme.ca](http://www.jeunesenforme.ca)

Also available in English: [www.activehealthykids.ca](http://www.activehealthykids.ca)



/ActiveHealthyKidsCanada



@ActiveHealthyKi

## Donnez dès 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](http://www.jeunesenforme.ca).