



PROMOUVOIR LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES AUPRÈS DES JEUNES

● RÉSUMÉ ●

Le septième avis du Comité scientifique de Kino-Québec^a porte sur la pratique régulière d'activités physiques et sportives, la condition physique et la santé des enfants et des adolescents^b. Vous y trouverez des éléments d'information étayés de données fiables, de même que des arguments et des moyens pour favoriser et faciliter l'exercice physique des jeunes du primaire et du secondaire. Cet article présente les faits saillants de cet avis.

SANS ÊTRE ALARMISTE...

De nombreux avis d'autorités scientifiques et médicales dont le U.S. Department of Health and Human Services¹ confirment que l'activité physique est essentielle à la santé. Mais trop de jeunes ne font pas suffisamment d'exercice. En effet, au Québec, en 2004, plus d'un garçon sur quatre (26,5 %) et près d'une fille sur deux (49,2 %) de 6 à 11 ans faisaient moins de sept heures par semaine d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée durant leurs loisirs². Chez les 12 à 17 ans, la situation est pire : en 2007-2008, près d'un garçon sur deux (47,5 %) et près de deux filles sur trois (64,7 %) ne franchissaient pas ce seuil³. Il y a donc, entre l'enfance et l'adolescence, une importante diminution de la pratique d'activités physiques et sportives.

ÉLÉMENTS DE MIEUX-ÊTRE ASSOCIÉS AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

EFFETS BÉNÉFIQUES

C'est surtout en raison de la pandémie d'obésité que les autorités politiques et médicales sont de plus en plus préoccupées par le faible niveau d'activité physique d'un trop grand nombre de jeunes. L'excès de poids résulte toujours d'un bilan énergétique positif. L'exercice physique – seule manière d'augmenter la dépense énergétique sur laquelle on peut avoir une certaine maîtrise – peut donc jouer un rôle important dans le contrôle du poids. Toutefois, comme l'indique la figure 1, les bienfaits d'un mode de vie physiquement actif ne s'arrêtent pas là.



^a Groupe de 14 experts québécois issus des milieux scientifique, médical et professionnel de l'activité physique et de la santé, qui conseillent les autorités de Kino-Québec et émettent des avis sur des questions concernant l'activité physique.

^b Comité scientifique de Kino-Québec (2011) **L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir**. Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, gouvernement du Québec. Avis rédigé sous la coordination de Gaston Godin, Ph.D., Suzanne Laberge, Ph.D., et François Trudeau, Ph.D., 104 p. www.kino-quebec.qc.ca.

AUTRES EFFETS SALUTAIRES

L'activité physique contribue à la réussite scolaire⁴, semble contribuer à la persévérance scolaire^{5,6} et peut aller de pair avec d'autres saines habitudes de vie. Durant l'enfance et l'adolescence, l'activité physique entraîne des effets bénéfiques sur différents déterminants de la santé mentale : humeur, stress, anxiété et dépression⁷. Ces effets se font sentir rapidement, mais ils sont moins marqués que ceux concernant la santé physique⁸. Si on commence à cerner les mécanismes qui expliquent ces effets salutaires⁷, on ne sait pas s'ils subsistent à l'âge adulte en cas d'interruption de la pratique d'activités physiques et sportives.

FIGURE 1
Comportements et éléments de mieux-être associés à la pratique fréquente et ininterrompue d'activités physiques et sportives durant l'enfance et l'adolescence





LIGNES DIRECTRICES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Quels devraient être la nature, l'intensité, le volume et la fréquence des activités physiques des enfants, des adolescentes et des adolescents? Le Comité scientifique de Kino-Québec reconnaît le mérite des lignes directrices émises par différents groupes d'experts. Toutefois, il considère qu'elles ont généralement été écrites dans une perspective davantage

biomédicale que comportementale. Or, c'est la fréquence qui devrait de prime abord être mise de l'avant pour promouvoir un comportement donné. Le Comité désire donc s'assurer que l'attention sera portée sur la **fréquence** et la **régularité** de la pratique d'activités physiques et sportives des enfants, des adolescentes et des adolescents. C'est pourquoi le Comité s'écarte des lignes directrices publiées jusqu'à maintenant en recommandant que les jeunes fassent « **le plus d'activité physique possible** ».

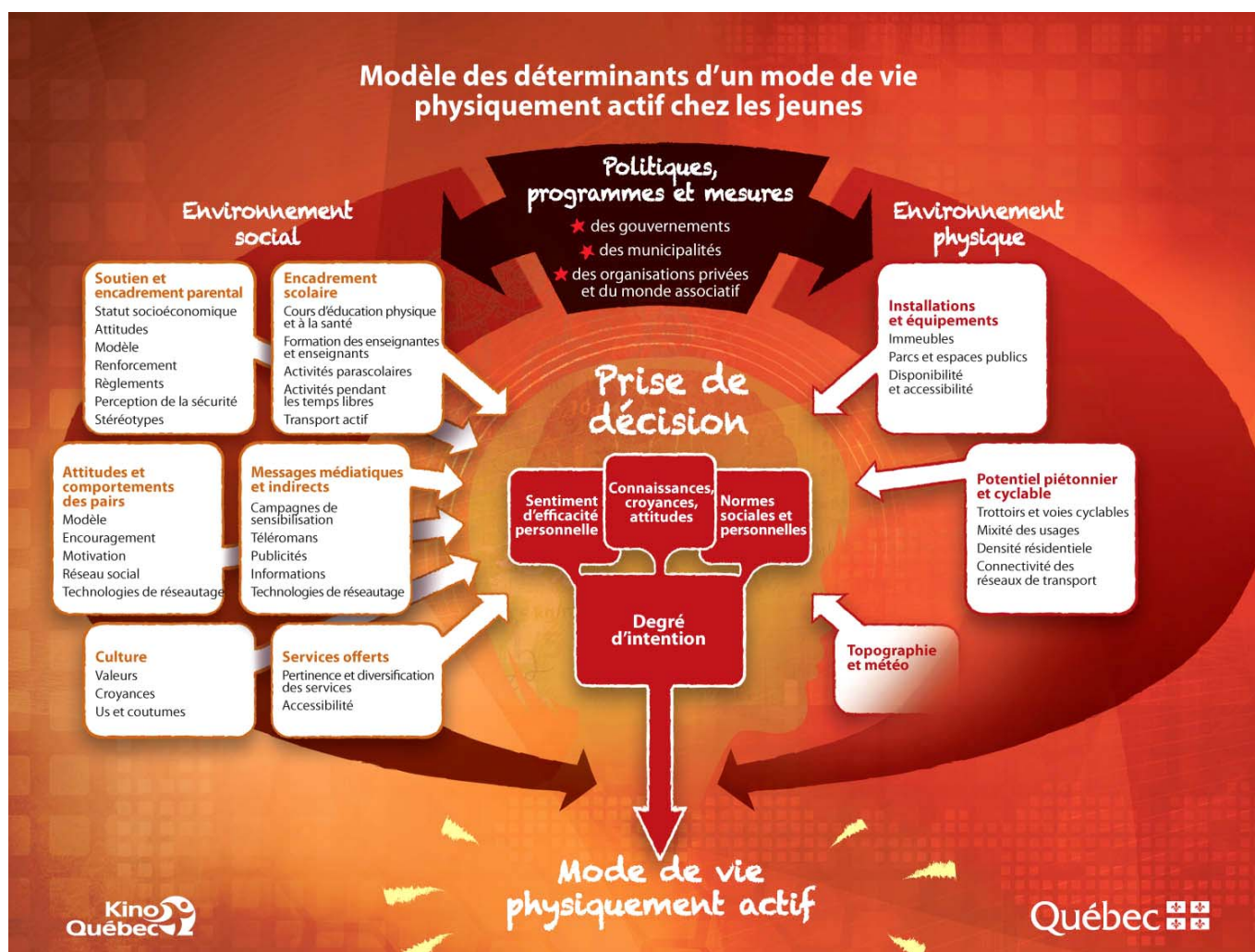
Le Comité scientifique de Kino-Québec fait les recommandations suivantes :

1. Les enfants, les adolescentes et les adolescents devraient faire le plus d'activité physique possible : jeux, loisirs, sports encadrés ou non, cours d'éducation physique, déplacements actifs, tâches quotidiennes, etc. Plus le volume et l'intensité sont élevés et les exercices diversifiés, plus les effets seront salutaires (sauf, bien sûr, dans les cas d'entraînement excessif).
2. Tout en privilégiant les activités appropriées à la culture, à la géographie et à la nordicité québécoise, les activités proposées devraient, autant que possible, être diversifiées, favoriser l'amélioration et le maintien des composantes de la condition physique (tableaux 7 et 8 des pages 44-45 de l'Avis).
3. L'intensité et les autres paramètres des séances d'activités physiques et sportives doivent suivre une progression convenant aux besoins de chaque jeune. Les conditions d'initiation et de pratique devraient leur permettre de vivre des expériences amusantes et gratifiantes, et elles devraient être adaptées à leur profil sur les plans suivants :
 - a. aptitudes et condition physique;
 - b. motivations;
 - c. développement et maturité :
 - dès le plus jeune âge, proposer des activités pour acquérir les habiletés motrices de base,
 - proposer des formes adaptées de pratique sportive (ex. minitennis, minibasketball, minivolleyball, sports collectifs sur terrains de dimensions réduites), sans négliger les formes spontanées et non encadrées,
 - attendre la fin de la puberté pour proposer des séances intensives d'exercices de renforcement musculaire;
 - d. état de santé : proposer aux jeunes ayant un surplus de poids ou souffrant d'un handicap ou d'une maladie (asthme, diabète, hypertension, etc.) des formes de pratique appropriées à leur condition; la consultation d'une ou d'un professionnel de l'activité physique peut être indiquée.

4. On ne peut facilement augmenter le niveau d'activité physique des jeunes en se contentant de limiter le temps qu'ils consacrent à des activités sédentaires, mais si on le fait, il faut leur proposer des activités physiques et sportives pour occuper le temps ainsi libéré.
5. Avec les jeunes qui pratiquent des sports encadrés, il faut :
 - donner la priorité à l'acquisition du goût de la pratique sportive plutôt qu'aux résultats;
 - offrir un encadrement favorisant la pérennisation de la pratique d'activités physiques et sportives;
 - organiser la pratique de sorte qu'ils puissent apprendre et parfaire des habiletés fondamentales, tout en vivant des expériences plaisantes et gratifiantes qui favorisent l'estime de soi et le développement de réseaux sociaux. L'encadrement doit être approprié et les activités devraient prendre la forme de jeux où le plaisir n'est pas seulement associé à la victoire. Si ces expériences les amènent à vouloir faire des compétitions, il faut veiller à ce que la charge d'entraînement suive une progression lente, ajustée à leur maturité et à leur profil;
 - s'assurer que les parents, le personnel d'encadrement sportif, particulièrement les entraîneurs et les entraîneurs (qui sont souvent les premiers modèles de comportement adulte des jeunes, hormis les parents), donnent le bon exemple :
 - en pratiquant des activités physiques et sportives de façon sécuritaire,
 - en appliquant et en transmettant les valeurs sportives, notamment l'esprit sportif,
 - en valorisant les vertus du sport et en offrant aux jeunes la possibilité d'en découvrir certaines facettes moins connues : organisation, réglementation, histoire, hauts faits, etc.
6. Il faut miser en priorité sur des politiques, des programmes et des mesures dont la valeur a été démontrée par des recherches, ou qui découlent de théories ou de modèles fondés sur la psychologie du comportement humain en lien avec l'environnement.
7. Il faut miser à la fois sur les déterminants individuels et environnementaux tels l'environnement physique, social, économique et politique.
8. Lorsque cela est possible, il est avantageux de faire participer des jeunes à la conception et à la mise en œuvre de moyens de promotion et de programmes d'activités physiques et sportives.
9. Il faut évaluer les politiques, les programmes et les mesures, et diffuser l'information sur les pratiques exemplaires afin de guider les actions futures.
10. Il faut tenir compte du point de vue des personnes clés (parents, spécialistes de la santé et de l'éducation, personnel d'encadrement d'activités physiques et sportives, élues et élus, leaders d'opinion, etc.), afin de les inciter à promouvoir la pratique d'activités physiques et sportives auprès des jeunes.

DÉTERMINANTS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DES JEUNES

Pour concevoir des politiques, des programmes ou des mesures efficaces de promotion de la pratique d'activités physiques et sportives, il faut connaître les éléments susceptibles d'y être favorables et défavorables, de même que le processus qui mène à un mode de vie physiquement actif. En cette matière, plusieurs théories et modèles ont été proposés^c. Fondés sur la psychologie du comportement humain en lien avec l'environnement, ils portent non seulement sur les perceptions des individus, leurs cognitions et leurs pensées, mais aussi sur les facteurs environnementaux qui peuvent déterminer le degré d'intention d'avoir tel ou tel comportement et qui transforment ensuite l'intention en action.



^c Ex. : théorie de l'action raisonnée de Fishbein et Ajzen⁹; théorie de l'autodétermination de Ryan et Deci¹⁰; théorie du comportement planifié de Ajzen¹¹; théorie sociale cognitive de Bandura¹²; modèle des croyances relatives à la santé de Rosenstock¹³; modèle des déterminants de la pratique d'activités physiques et sportives de Hume¹⁴, inspiré de celui proposé par Davison et Birch pour le contrôle du poids¹⁵; modèle des déterminants d'un mode de vie physiquement actif employé par Kino-Québec¹⁶; modèle intégrateur des déterminants des comportements en lien avec la santé, et du processus de leur changement de Godin¹⁷; modèle transthéorique de Prochaska et DiClemente¹⁸.

DÉTERMINANTS DE L'ABANDON

Afin d'augmenter la participation des jeunes à des activités physiques et sportives, il faut non seulement motiver les sédentaires, mais d'abord et avant tout prévenir l'abandon de ceux et celles qui sont actifs.

Au secondaire, les jeunes qui pratiquent des activités physiques de nature compétitive ont moins tendance à abandonner que ceux et celles qui prennent part à d'autres types d'activités physiques¹⁹. Mais, chaque année, environ un tiers des jeunes de 10 à 17 ans abandonnent la pratique d'au moins un sport, le plus haut taux d'abandon étant observé vers l'âge de 11-12 ans^{20,21}. Si certaines et certains ne font que changer de sport, d'autres cessent complètement d'en faire.



Les *principaux facteurs environnementaux* de l'abandon de la pratique sportive sont les suivants :

- l'ambiance du club ou de l'équipe;
- la valeur de l'activité perçue par les pairs ou la famille;
- l'attitude du personnel d'entraînement et la relation avec ce dernier;
- la relation avec les coéquipiers et coéquipières;
- l'engagement et l'attitude des parents;
- le temps de jeu accordé dans les sports collectifs.



PROMOTION DE LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES AUPRÈS DES JEUNES

Les effets bénéfiques de la pratique fréquente et ininterrompue d'activités physiques et sportives étant avérés, il faut la promouvoir auprès des jeunes. Une responsabilité qui doit être l'affaire de toutes et de tous : parents, personnel enseignant, professionnels et professionnelles de la santé, élus et élues, responsables des programmes scolaires, sportifs et de santé publique, etc.). Il est en effet reconnu que les mesures de promotion d'un mode de vie physiquement actif basées sur des modèles écologiques sont plus efficaces²², car elles permettent de bien cerner les clientèles visées et les déterminants sur lesquels il est avantageux d'agir en priorité.

Voyons maintenant comment la famille, l'école, les municipalités, les organisations de sport et de loisir, le milieu de la santé et les entreprises privées peuvent agir positivement sur l'activité physique des jeunes.

CE QUE LA FAMILLE PEUT FAIRE

Divers programmes ont été créés afin d'inciter les parents à promouvoir l'activité physique auprès de leur enfant : séances d'information, définition d'objectifs, résolution de problèmes, gestion des comportements familiaux, périodes d'activités physiques en famille, etc. Peu d'études ayant évalué ces programmes, il est impossible de statuer sur leur efficacité auprès des enfants, des adolescentes et des adolescents^{23,24,25}. Les rencontres avec les parents pour leur offrir de la formation ou leur donner des conseils semblent toutefois une avenue prometteuse²⁶. Chose certaine, la participation des parents contribue à la réussite des programmes mis en place dans les écoles^{23,27,25}.



En plus de donner l'exemple en faisant eux-mêmes de l'exercice physique en famille, il existe plusieurs façons pour les parents d'amener leur enfant à pratiquer des activités physiques et sportives. Évidemment, l'on doit tenir compte ici de plusieurs facteurs, dont le revenu disponible, le type de logement, le quartier de résidence, le nombre d'enfants, l'incompatibilité des horaires de travail avec les moments libres des enfants, etc. Si cela est possible, les parents peuvent :

- donner le plus tôt possible à leur enfant l'occasion d'apprendre et de pratiquer les habiletés motrices de base (encadré de la p. 41 de l'Avis);
- l'initier rapidement à des activités qu'il ou qu'elle pourra pratiquer toute sa vie, particulièrement celles qui conviennent à notre géographie (natation, randonnée pédestre), à notre climat et à notre culture (patinage et hockey sur glace, ringuette, ski de fond, ski alpin, surf des neiges);
- l'inscrire à des programmes municipaux, scolaires ou privés d'activités physiques et sportives qui suivent autant que possible les recommandations quant à la nature, la fréquence, la durée et l'intensité (voir le tableau 7 de la page 44 de l'Avis);
- l'accompagner aux séances d'entraînement et aux compétitions pour l'encourager;
- s'engager dans des organisations sportives et prêter leur concours pour le transport et l'encadrement;
- aménager, dans et autour de leur résidence, des espaces pour jouer ou pratiquer des sports;
- rendre disponibles l'équipement et le matériel nécessaires pour que leur enfant puisse être actif ou active dans ses temps libres, particulièrement après l'école et pendant les fins de semaine;
- veiller à ce que les services de garde offrent de nombreuses occasions de sauter, courir, grimper, lancer, attraper, etc., et ce, dans une atmosphère ludique et sécuritaire.

Rappelons que les jeunes préfèrent généralement les activités extérieures facilement accessibles et diversifiées, dont ils peuvent choisir la durée et, surtout, qui leur procurent du plaisir.

Pour montrer l'importance qu'ils accordent à la pratique fréquente et ininterrompue d'activités physiques et sportives, les parents peuvent :

- exercer judicieusement les trois formes d'influence les plus efficaces : encouragement, participation et facilitation;
- planifier avec l'enfant son occupation du temps de sorte qu'il y ait chaque jour des périodes pour les activités physiques et sportives, sans toutefois les présenter comme une obligation ou une punition;
- favoriser le transport actif et en commun en expliquant leurs rudiments et en insistant sur les règles de sécurité;

- éviter de restreindre inutilement les déplacements autonomes en limitant les endroits où l'enfant peut jouer et en désapprouvant le jeu à l'extérieur;
- montrer de la fierté, peu importe sa performance, et ne pas manifester d'attentes quant à ses résultats; il s'agit de reconnaître ses progrès et de ne pas insister sur les erreurs ou les défaites;
- amener l'enfant à reconnaître la valeur de son engagement sportif et de ses réussites;
- veiller à ce que l'enfant ait la possibilité de pratiquer, spontanément et sans encadrement, des sports et d'autres formes d'activité physique; cela peut nécessiter un apprentissage à s'organiser seul, seule, ou en groupe;
- militer auprès des autorités pour l'accès à des installations et à des équipements sportifs, l'amélioration de la sécurité sur les routes et dans les parcs et pour des programmes d'activités récréatives et sportives convenant aux besoins des jeunes et au contexte familial d'aujourd'hui.

Les parents peuvent adhérer au *Code d'éthique du parent* proposé par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport^d et promouvoir les valeurs traditionnellement associées au sport. Voici quelques conseils pour développer et enrichir la culture sportive de leur enfant :

- l'amener assister à des événements de sport amateur ou professionnel;
- lui expliquer les principaux règlements et l'histoire des sports qu'il ou qu'elle pourrait pratiquer;
- lui faire connaître des athlètes québécoises et québécois de haut niveau qui pourraient lui servir de modèles.

^d Voir www.mels.gouv.qc.ca

CE QUE L'ÉCOLE PEUT FAIRE

Avec l'augmentation de la prévalence de la sédentarité et de l'obésité chez les jeunes, l'école apparaît comme le lieu de prédilection pour agir. Afin de maximiser leur effet et de susciter l'intérêt du personnel scolaire, les activités doivent être intégrées à d'autres projets^{28,29}, par exemple ceux portant sur une saine alimentation ou la violence dans la cour d'école. Cela permettra notamment d'utiliser efficacement les ressources et ainsi d'éviter l'essoufflement du personnel. Comment? Par un objectif commun et une approche globale incluant des composantes psychologiques, sociales et environnementales²⁷.

Par ailleurs, étant donné le nombre élevé et croissant d'enfants qui passent beaucoup de temps dans les services de garde, il est primordial que le personnel ait les compétences pour les aider à développer leurs habiletés motrices de base.



En plus de s'assurer que les enfants peuvent en toute sécurité aller et revenir de l'école à pied ou à vélo, et que les parents sont informés des mesures prises par l'école à cet effet, les acteurs et les actrices du milieu de l'éducation^e doivent veiller à ce que les élèves aient le maximum d'occasions de faire de l'exercice physique, notamment grâce à :

- des cours d'éducation physique quotidiens;
- une programmation diversifiée pour la pratique interscolaire et intramuros de sports axés sur le plaisir et l'apprentissage d'habiletés motrices, dans une perspective d'acquisition de saines habitudes de vie;
- des récréations organisées et animées;
- des périodes d'activité physique, notamment à l'heure du dîner et après les cours;
- un personnel d'encadrement qui a les compétences requises;
- des cours d'école aménagées pour encourager la pratique sécuritaire d'activités physiques et sportives;
- la formation et le soutien de jeunes leaders qui pourront prendre en charge l'organisation et l'animation de certaines activités;
- la participation des parents à l'organisation des activités.

En plus d'intégrer la promotion de la pratique régulière d'activités physiques et sportives à celle visant l'acquisition d'autres saines habitudes de vie, il faut aussi :

- accroître la concertation avec les municipalités, les centres communautaires et les organisations sportives afin de maximiser l'utilisation des installations et des équipements sportifs;
- ouvrir l'école et ses installations en dehors des heures de cours;
- faciliter le transport après les heures de classe pour permettre à un plus grand nombre de jeunes de participer aux activités parascolaires;
- prendre des ententes avec les garderies scolaires afin de favoriser une utilisation optimale des équipements et des installations;
- s'assurer que les investissements futurs tiennent compte des goûts évolutifs des jeunes³⁰.

^e Membres des conseils d'établissement, administratrices et administrateurs de commissions scolaires, directrices et directeurs d'école, responsables des installations et des programmes sportifs et de loisir des écoles primaires et secondaires.

CE QUE LES MUNICIPALITÉS PEUVENT FAIRE

L'environnement physique se conjugue avec des facteurs individuels et sociaux pour moduler la pratique d'activités physiques des jeunes^{31, 32, 33, 34, 35}, d'où la nécessité d'agir sur l'environnement bâti, l'aménagement du territoire et les possibilités de transport non motorisé et de transport en commun.



Afin de favoriser le développement d'environnements physiques et réglementaires propices aux activités physiques et sportives des jeunes, les responsables des affaires municipales et des transports pourraient :

- entreprendre la démarche *Municipalité active*^f proposée par Kino-Québec en partenariat avec les unités régionales de loisir et de sport, l'Association québécoise du loisir municipal et l'Institut national de santé publique du Québec;
- augmenter la densité résidentielle tout en veillant à conserver la qualité du milieu de vie;
- aménager et entretenir des voies cyclables et piétonnières;
- aménager des stationnements pour vélos bien éclairés, accessibles de la rue et situés à proximité de l'entrée de l'édifice ou du parc qu'ils desservent; offrir des supports à vélos en nombre suffisant et conçus de façon à pouvoir y cadenasser les vélos;
- aménager les voies publiques et les nouveaux quartiers de sorte qu'ils facilitent les déplacements non motorisés sécuritaires;
- privilégier la mixité des usages et la proximité de services pour que les jeunes puissent se déplacer facilement et en sécurité à pied et à vélo;
- offrir un service adéquat de transport en commun;
- offrir le transport gratuit ou abordable vers les lieux de pratique;
- assurer la sécurité dans les lieux propices aux activités physiques et sportives, notamment dans les parcs urbains et à proximité de ceux-ci;
- offrir à tous les citoyens et citoyennes l'accès, gratuit si possible, à des installations, des équipements et des services sportifs et récréatifs près de leur lieu de résidence, et qui sont facilement accessibles à pied et à vélo;
- adopter une réglementation tarifaire facilitant l'accès des jeunes et des familles aux activités physiques et sportives^g.
- éviter de centraliser les installations et les équipements;
- soutenir l'action bénévole dans les activités physiques et sportives;
- promouvoir les lieux « bleus, verts et blancs » (ex. plans d'eau, parcs pour la pratique d'activités physiques et sportives d'été et d'hiver);
- aménager des espaces publics de qualité pouvant servir à diverses activités récréatives et sportives;
- permettre que la circulation soit bloquée pour la tenue d'événements populaires d'activités physiques ou sportives (ex. : circuit temporaire de patin à roues alignées);
- collaborer à la résolution de problèmes sociaux qui touchent les jeunes en misant sur le sport et l'activité physique.

^f Voir www.kino-quebec.qc.ca/municipaliteActive.asp

^g Par exemple, à Québec, la population peut accéder gratuitement aux patinoires et aux piscines publiques. À Granby, une mesure permet aux familles de deux enfants ou plus d'économiser sur chaque inscription.

CE QUE LES ORGANISATIONS DE SPORT ET DE LOISIR PEUVENT FAIRE

Les besoins et les motivations varient d'un jeune à l'autre, d'où l'importance d'offrir des activités axées tout autant sur l'initiation et la récréation que sur la compétition ou l'excellence. Il ne faut négliger aucune des sphères de la pratique sportive. Rappelons à ce sujet que le milieu sportif québécois a défini les composantes de la pratique sportive et a mis en valeur les principaux paramètres qui la soutiennent, soit la continuité jeu-performance, les règles de pratique, l'encadrement et le contenu technique, la capacité et la motivation, le temps de pratique et le temps d'entraînement^{36,37}. Les fédérations sportives québécoises ont intégré ces composantes à leur plan de développement de la pratique sportive³⁸.



Les organisations québécoises de sport et de loisir actif, qu'elles soient nationales, régionales ou locales, doivent offrir une programmation aussi variée que possible d'activités physiques, sportives et de plein air convenant aux goûts et aux horaires des enfants, des adolescentes et des adolescents, de même qu'aux moyens financiers des familles. Il serait utile qu'elles fassent des campagnes de promotion à l'intention des jeunes, quel que soit leur degré d'habileté, quitte à adapter les règlements des sports pour en faciliter la pratique.

En travaillant de concert avec les établissements scolaires et les services municipaux concernés, les organisations peuvent soutenir l'encadrement sportif sans négliger les volets initiation et récréation. Elles ont intérêt à veiller à ce que les personnes chargées d'initier les jeunes, de les entraîner ou d'animer les activités aient les compétences requises pour rendre l'expérience agréable et, ainsi, favoriser une pratique assidue. Le coût de leurs services devrait, autant que possible, tenir compte des ressources financières des familles. Si c'est faisable, les organisations devraient consulter les jeunes sur leurs besoins et les inviter à participer à la conception des services.

En plus d'organiser des pratiques où les exercices sont effectués sous forme de jeux, les entraîneuses, les entraîneurs, les animatrices et les animateurs peuvent :

- proposer des séances où il y a de la variété, des défis et des occasions de valorisation pour tous, y compris ceux et celles qui n'ont pas nécessairement beaucoup d'aptitudes ou d'habiletés;
- éviter la spécialisation hâtive quand elle n'est pas nécessaire;
- donner la possibilité aux jeunes de prendre part à l'organisation des activités;
- valoriser l'effort, la détermination ainsi que l'amélioration, et pas seulement le succès ou la victoire;
- jumeler à l'occasion des activités sociales et sportives pour favoriser la socialisation.

Le soutien des entraîneuses et des entraîneurs est primordial au développement des habiletés personnelles et des compétences sociales³⁹. En plus de promouvoir le développement des habiletés physiques et mentales, ces personnes peuvent faire de même pour les valeurs sportives⁴⁰ en :

- exigeant que leur organisation adhère à l'*Avis sur l'éthique en loisir et en sport*^h;
- participant à des programmes de promotion de l'esprit sportif et de l'éthique sportive (ex. : *Programme 3 R* du Réseau du sport étudiant du Québec);
- organisant des ateliers d'information et de sensibilisation;
- animant des discussions de groupe^{41, 42};
- faisant référence au comportement exemplaire d'athlètes d'élite qui suscitent l'admiration des jeunes.

^h Voir www.mels.gouv.qc.ca

CE QUE LE MILIEU DE LA SANTÉ PEUT FAIRE

Il importe que les enfants fassent le plus tôt possible des exercices physiques diversifiés pour développer les habiletés motrices de base qui leur permettront de pratiquer plus facilement, et avec plus de plaisir, des activités physiques et sportives. Diverses mesures peuvent être mises en place dans le réseau de la santé, par exemple des programmes de counseling avec des spécialistes – médecin, pédiatre, infirmier, infirmière – qui remettent aux jeunes ou à leurs parents de la documentation sur l'importance de l'exercice physique, ou sur les façons d'augmenter le niveau d'activité physique (ex. : détermination d'objectifs, plan d'action, trucs et astuces pour surmonter les barrières, etc.). On pense aussi aux programmes de suivi par téléphone, par la poste ou par courriel, et aux programmes informatiques personnalisés proposant un plan d'activités physiques qui est par la suite approuvé par un professionnel de la santé.

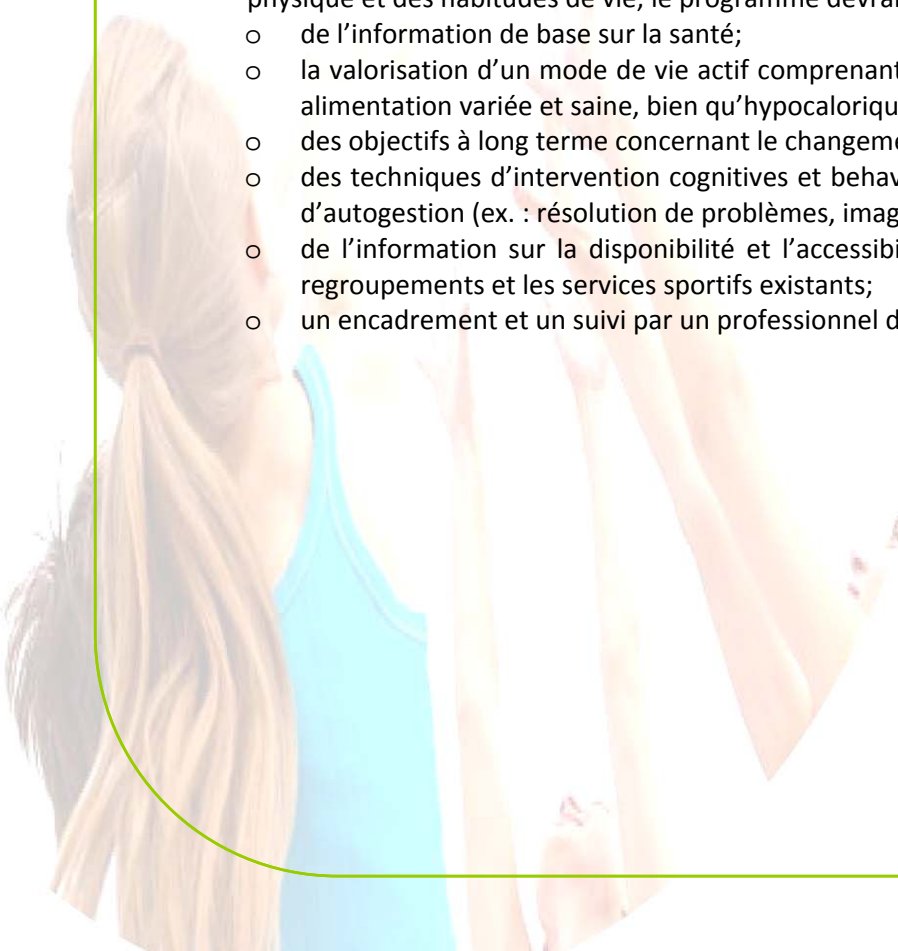


Les médecins pourraient :

- s'enquérir auprès de leurs jeunes patients (ou de leurs parents) de leurs activités physiques et sportives;
- conseiller aux parents de motiver leur enfant à pratiquer régulièrement une grande variété d'activités physiques et sportives;
- sensibiliser les adolescents à l'importance d'adopter et de maintenir de saines habitudes de vie comme la pratique régulière d'activités physiques et sportives;
- s'engager dans la communauté (conseils d'établissement, associations de parents, comités de citoyens) pour plaider en faveur de l'adoption de moyens facilitant l'activité physique des jeunes.

Quant aux professionnels de la santé spécialisés dans des programmes de contrôle du poids, ils devraient :

- proposer aux jeunes obèses un programme personnalisé, basé sur une évaluation de la condition physique et des habitudes de vie; le programme devrait notamment inclure :
 - de l'information de base sur la santé;
 - la valorisation d'un mode de vie actif comprenant des déplacements à pied et à vélo ainsi qu'une alimentation variée et saine, bien qu'hypocalorique;
 - des objectifs à long terme concernant le changement des habitudes de vie et la perte de poids;
 - des techniques d'intervention cognitives et comportementales afin de favoriser l'acquisition d'habiletés d'autogestion (ex. : résolution de problèmes, image de soi positive);
 - de l'information sur la disponibilité et l'accessibilité des installations sportives ainsi que sur les regroupements et les services sportifs existants;
 - un encadrement et un suivi par un professionnel de l'activité physique.



CE QUE LES ENTREPRISES PRIVÉES PEUVENT FAIRE

Bien que le but premier des entreprises privées soit le profit, on peut adopter des politiques, des programmes et des mesures pour les inviter à participer à la promotion des activités physiques et sportives auprès des jeunes.



Les entreprises privées pourraient notamment :

- commanditer des organisations et des activités récréatives et sportives;
- offrir des tarifs avantageux pour les enfants, les adolescents et les adolescentes;
- conclure des ententes avec des établissements d'enseignement et des organisations sportives à but non lucratif pour partager des installations ou des équipements, et leur offrir des services convenant à leurs besoins;
- tenir des journées portes ouvertes pour les jeunes, les familles, les écoles;
- participer à des programmes de détection du talent sportif;
- accueillir des groupes dans le cadre de stages d'entraînement, de programmes Sport-études, etc.

CONCLUSION

Les activités physiques et sportives ont donc des effets salutaires sur la condition physique, la santé physique et mentale ainsi que sur la réussite scolaire. De plus, elles sont associées à la persévérance scolaire et à d'importants facteurs liés au bien-être et à la qualité de vie, notamment les compétences sociales et relationnelles.

Il est donc important que toutes les personnes concernées s'unissent pour offrir aux jeunes des occasions attrayantes de faire de l'exercice physique. Heureusement, il existe au Québec une forte volonté d'agir. Mais pour que cette volonté se traduise par des actions et ait les effets escomptés, il faut travailler avec les jeunes en plus d'agir sur leur environnement physique et social. Il s'agit non seulement d'une question de santé publique, mais d'un enjeu de société.

Tiré d'un article rédigé par : **François Croteau**^{*}, M.D., Hôpital Santa Cabrini, **Gaston Godin**^{*}, Ph. D., Faculté des sciences infirmières, Université Laval, **Suzanne Laberge**^{*}, Ph. D., Département de kinésiologie, Université de Montréal, **Mélanie Lemieux**^{**}, M.Sc., Direction du sport et de l'activité physique, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, **Guy Thibault**^{**}, Ph. D., Direction du sport et de l'activité physique, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport et **François Trudeau**^{*}, Ph. D., Département des sciences de l'activité physique, Université du Québec à Trois-Rivières

^{*}Membres du Comité scientifique de Kino-Québec

^{**}Rédacteurs de l'avis

Résumé réalisé par Isabelle Michaud et Katerine Smuga, conseillères Kino-Québec, Direction de santé publique, Agence de la santé et des services sociaux de la Montérégie

RÉFÉRENCES ET LECTURES SUGGÉRÉES

1. U.S. Department of Health and Human Services (2008) **2008 Physical Activity Guidelines for Americans**. Washington, District de Columbia, 61 p. www.health.gov/paguidelines.
2. Nolin B et Hamel D (2008) **L'activité physique au Québec de 1995 à 2005 : gains pour tous... ou presque**. Dans : L'état du Québec 2009 : tout ce qu'il faut savoir sur le Québec d'aujourd'hui, sous la direction de Fahmy M, Fides, Montréal, p. 271-7. www.inspq.qc.ca/publications.
3. Institut national de santé publique du Québec (2009) **Santéscope : la santé au Québec, comparée, analysée et interprétée - Activité physique de loisirs**. www.inspq.qc.ca/santescope.
4. Trudeau F et Shephard RJ (2008) **Physical education, school physical activity, school sports and academic performance**. *Int J Behav Nutr Phys Act* 5:10.
5. McNeal RB (1995) **Extracurricular activities and high school dropouts**. *Sociol Educ* 68:62-80.
6. Yin Z et Moore JB (2004) **Re-examining the role of interscholastic sport participation in education**. *Psychol Rep* 94:1447-54.
7. Bailey R (2006) **Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes**. *J Sch Health* 76:397-401.
8. Janssen I et LeBlanc AG (2010) **Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth**. *Int J Behav Nutr Phys Act* 7:40.
9. Fishbein M et Ajzen I (1975) **Belief, attitude, intention and behaviour: An introduction to theory and research**. Addison-Wesley, Reading, Massachusetts, 578 p.
10. Ryan RM et Deci EL (2000) **Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being**. *Am Psychol* 55:68-78.
11. Azjen I (1991) **The theory of planned behaviour**. *Organ Behav Hum Decis Process* 50:179-211.
12. Bandura A (1986) **Social foundations of thought and action**. Englewood Cliffs, New Jersey, 617 p.
13. Rosenstock IM (1966) **Why people use health services**. *Milbank Mem Fund Q* 44:94-124.
14. van Mechelen W (2008) **The 2007 Jozef Rutenfranz lecture: A behavioural and ecological perspective to energy-balance-related behaviours in children**. Dans : Children and exercise XXIV: The proceedings of the 24th Pediatric Work Physiology Meeting, sous la direction de Jurimäe T, Armstrong N et Jürimäe J, Taylor & Francis, Abington, Comté d'Oxford, p. 3-8.
15. Davison KK et Birch LL (2001) **Childhood overweight: A contextual model and recommendations for future research**. *Obes Rev* 2:159-71.
16. Kino-Québec (2005) **Les cibles d'action 2005-2008 du programme Kino-Québec**. Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, Québec, 48 p. www.kino-quebec.qc.ca
17. Godin G (2002) **Le changement des comportements de santé**. Dans : *Traité de psychologie de la santé*, sous la direction de Fisher G, Les éditions Dunod, Paris, p. 375-88.

18. Prochaska JO et DiClemente CC (1983) **Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change.** J Consult Clin Psychol 51:390-5.
19. Desharnais R et Godin G (1995) **Enquête sur la pratique des activités physiques au secondaire (projet E.P.A.P.S.)** Université Laval, Québec, 76 p.
20. Hedstrom R et Gould D (2004) **Research in youth sports: Critical issues status.** Institute for the Study of Youth Sports, Department of Kinesiology, Michigan State University, East Lansing, 42 p.
21. Lindner KJ et al. (1991) **Factors in withdrawal from youth sport: A proposed model.** J Sport Behav 14:3-18.
22. Summerbell CD et al. (2005) **Interventions for preventing obesity in children.** Cochrane Database Syst Rev 3:CD001871.
23. Salmon J et al. (2007) **Promoting physical activity participation among children and adolescents.** Epidemiol Rev 29:144-59.
24. Task Force on Community Preventive Services et al. (2005) **The Guide to community preventive services: What works to promote health?** Oxford University Press, New York, 544 p. www.thecommunityguide.org.
25. van Sluijs EM et al. (2007) **Effectiveness of interventions to promote physical activity in children and adolescents: Systematic review of controlled trials.** BMJ 335:703.
26. O'Connor TM et al. (2009) **Engaging parents to increase youth physical activity a systematic review.** Am J Prev Med 37:141-9.
27. Stewart-Brown S (2006) **What is the evidence on school health promotion in improving health or preventing disease and, specifically, what is the effectiveness of the health promoting schools approach?** WHO Regional Office for Europe, Copenhagen, 26 p.
28. Dobbins M et al. (2009) **School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6-18.** Cochrane Database Syst Rev 1:CD007651.
29. Martin C et Arcand L (2005) **École en santé - Guide à l'intention du milieu scolaire et de ses partenaires - Pour la réussite éducative, la santé et le bien-être des jeunes.** Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, gouvernement du Québec, Québec, 66 p.
30. Direction de la santé publique et Kino-Québec (2002) **Proposition du directeur de santé publique au milieu scolaire pour contrer le désengagement des jeunes face à la pratique d'activités physiques.** Gouvernement du Québec, Québec, 6 p. www.kino-quebec.qc.ca.
31. Ball K et al. (2007) **Personal, social and environmental determinants of educational inequalities in walking: A multilevel study.** J Epidemiol Community Health 61:108-14.
32. Fein AJ et al. (2004) Perceived environment and physical activity in youth. Int J Behav Med 11:135-42.
33. Giles-Corti B et Donovan RJ (2002) The relative influence of individual, social and physical environment determinants of physical activity. Soc Sci Med 54:1793-812.
34. Lemieux M et Godin G (2009) How well do cognitive and environmental variables predict active commuting? Int J Behav Nutr Phys Act 6:12.

35. Rhodes RE et al. (2007) Prediction of leisure-time walking: An integration of social cognitive, perceived environmental, **and personality factors**. *Int J Behav Nutr Phys Act* 31:51.
36. Guay D (1993) **La culture sportive**. Presses universitaires de France, collection Pratiques corporelles, Paris, 124 p.
37. Table provinciale d'harmonisation (1992) **Compréhension commune de la pratique sportive**. Regroupement Loisir Québec, Montréal, 22 p.
38. Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (2009) **Plan de développement de la pratique sportive 2009-2013 - Guide d'élaboration à l'intention des fédérations sportives québécoises**. Gouvernement du Québec, Québec, 43 p. www.mels.gouv.qc.ca.
39. Daniels AM et Perkins DF (2003) **Youth sports: An ecological perspective**. Dans : *Human ecology: An encyclopedia of children, families, communities, and environments*, sous la direction de Miller JR, Lerner RM, Schiamberg LB et Anderson PM, ABC-CLIO, Santa Barbara, p. 727-30.
40. Fullinwider RK (2006) **Sports, youth and character: A critical survey**. Center for Information and Research on Civic Learning and Engagement, University of Maryland, College Park, 48 p.
41. Gendron M et al. (2003) **Troubles du comportement, compétence sociale et pratique d'activités physiques chez les adolescents : enjeux et perspectives d'intervention**. *Rev Psycho-Educ* 32:349-72.
42. Morris L et al. (2003) **Sport, physical activity and antisocial behaviour in youth. Trends and issues in crime and criminal justice No. 249**. Australian Institute of Criminology, Canberra, 6 p. www.aic.gov.au.