



PROGRAMME DE SOUTIEN AUX MUNICIPALITÉS ET AUX ORGANISMES DE LOISIR

GUIDE D'INTERVENTION 2^{ème} ÉDITION

Réalisé par la Direction de santé publique et
d'évaluation

*Agence
de développement
de réseaux locaux
de services de santé
et de services sociaux*

Québec 
Lanaudière

Kino
Québec

Auteur

Luc Marsolais
Service prévention-promotion
Direction de santé publique et d'évaluation
Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux de Lanaudière

Référence suggérée

MARSOLAIS, L. (2004). *Programme de soutien Famille au Jeu. Guide d'intervention*, 2^{ième} édition, St-Charles-Borromée, Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux de Lanaudière, 34 p.

Dépôt Santécom :14-2004-012
Dépôt légal : ISBN : 2-89475-208-3
Bibliothèque nationale du Canada
Bibliothèque nationale du Québec
Deuxième trimestre 2004

Les bienfaits associés à la pratique régulière d'activités physiques chez les adultes sont considérables. Réalisée correctement, elle favorise la qualité de vie en étant un facteur positif pour la santé et le bien-être. De plus, cette dernière améliore la condition physique et aide à diminuer le risque de maladies chroniques (maladie coronarienne, hypertension, obésité, cancer du colon, diabète) et de mortalité (CSKQ, 1999).

Cependant, tout laisse croire que c'est avec l'augmentation des obligations au travail et à la maison que plusieurs adultes délaisseraient cette bonne habitude de vie. D'ailleurs, selon l'Enquête québécoise sur l'activité physique et la santé 1998, chez les hommes comme chez les femmes, le pourcentage d'actifs, c'est-à-dire, de ceux et celles qui pratiquent des activités physiques d'intensité moyenne ou plus élevée, trois fois et plus par semaine, diminue avec l'âge et plus particulièrement à l'âge adulte. En effet, entre les groupes des 15-24 ans et des 25-44 ans, les pourcentages passent de 81 % à 54 % dans le cas des hommes et de 73 % à 48 % dans le cas des femmes (Nolin et al. 2002). Ce manque d'activité physique, combiné à l'augmentation de la prévalence de l'excès de poids chez les 25-44 ans, peut alors compromettre la santé et le bien-être d'un très grand nombre de citoyens et de citoyennes.

Le but du programme

Le but du programme de soutien Famille au jeu est donc de contribuer à la diminution de la proportion de la population âgée de 25-44 ans qui ne fait pas suffisamment d'activité physique pour en retirer des bénéfices appréciables pour la santé. Les éducateurs physiques qui ont le mandat de l'implanter ou de le consolider en milieu municipal ou communautaire pour promouvoir l'activité physique, trouveront dans les pages qui suivent, le fondement de l'intervention ainsi que l'offre de service et les processus de formation qui sont proposés pour l'atteindre.

Dans le présent ouvrage, la forme masculine désigne aussi bien les femmes que les hommes lorsque le texte s'y prête.

En milieu municipal, la famille est une préoccupation importante se reflétant dans l'établissement de politiques et de services offerts à la population. Cependant, la planification d'activités physiques orientées vers les intérêts et les besoins des familles présente des difficultés et plusieurs intervenants municipaux ont déjà manifesté le désir d'obtenir un soutien dans ce domaine. En ce sens, le programme Famille au Jeu de Kino-Québec, conçu en 1993, invitait essentiellement ceux en loisir à se procurer une trousse pour les guider dans l'élaboration et la réalisation de services en activité physique pour les familles (Brossard et al., 1993). C'est donc à partir de cette expertise, et dans le cadre d'une approche intégrée de l'action préventive, qui propose la construction d'un produit préventif (Perreault, 1994), que depuis 1998, des cycles de recherche et de développement ont permis jusqu'à présent :

d'analyser le problème de sédentarité chez les adultes en se basant sur l'Enquête québécoise sur l'activité physique et la santé (Nolin et al., 2002) ;

de concevoir de nouveaux modèles d'intervention à partir d'une sélection des technologies utilisées dans le cadre du programme initial (Brossard et al., 1993), de la recherche de type participatif (Mayer et al., 2000) et de la gestion de projets;

de diffuser le prototype des modèles en utilisant des techniques de vente ;

d'évaluer la diffusion des modèles en quantifiant l'atteinte d'objectifs dans le cadre d'un suivi de gestion ;

d'évaluer partiellement les processus d'implantation des modèles de la même façon.

La poursuite des travaux sur les processus, l'utilisation des médias pour promouvoir le programme, la création de réseaux ainsi que l'évaluation des impacts doivent faire l'objet d'étapes ultérieures de recherche et de développement.

La création de milieux favorables

Une des stratégies inscrites dans la Charte d'Ottawa a permis d'orienter le contenu et les actions du programme de soutien Famille au Jeu. Il s'agit de la création de milieux favorables qui consiste essentiellement en un partage d'objectifs politiques, économiques et sociaux visant la santé. Ce qui suppose dans certaines situations, des changements organisationnels pour y parvenir (DSC de Lanaudière, 1992). Dans ce contexte, le programme se veut un soutien aux municipalités et aux organismes de loisir qui désirent promouvoir l'activité physique pour améliorer la santé et le bien-être de leurs citoyens et adapter leur offre de service en loisir pour y arriver. D'ailleurs, les interventions de type populationnel qui misent sur les changements environnementaux ont montré des résultats encourageants selon l'avis du comité scientifique de Kino-Québec sur les stratégies éprouvées et prometteuses pour promouvoir la pratique régulière d'activités physiques (CSKQ, 2003).

Le modèle d'intervention associé à l'implantation du programme de soutien Famille au Jeu invite donc les municipalités et les organismes de loisir à mandater une personne pour réaliser un sondage par le biais d'une école primaire et produire un plan d'action. De plus, les organisations qui respectent le délai pour le présenter, peuvent recevoir une bourse de 1000 \$ pour le réaliser, en autant qu'il est jugé conforme. En ce qui regarde la consolidation du programme sur une base annuelle, le modèle prévoit que les organisations nomment le mandataire et que celui-ci révise le plan pour en augmenter l'impact et renouveler ainsi l'accès au soutien financier.

Dans ce contexte, l'offre de service d'un éducateur physique, propose une première formation d'une durée de 45 minutes sur la réalisation du sondage qui traite de la procédure, du questionnaire, de la codification des choix de réponses et de la compilation des données. De plus, celui-ci rédige un rapport de recherche dont la page frontispice sera distribuée aux parents par le biais des enfants. Par la suite, une deuxième formation d'une durée de 30 minutes sur la production du plan d'action, permet au mandataire de s'approprier le rapport, de savoir comment concevoir les activités et d'être outillé pour réaliser une démarche de planification. Dans le cadre de la consolidation du programme sur une base annuelle, une formation de la même durée permet de réviser le plan d'action pour en augmenter l'impact à partir de l'évaluation de la justesse des prévisions, de sa prise en charge par le milieu et d'une discussion sur le taux de satisfaction.

L'application de processus de formation

En résumé, le défi que doivent relever tous les éducateurs physiques dans le cadre de ces formations est de bien enseigner aux mandataires les habiletés qu'ils doivent développer pour réaliser un sondage, produire un plan d'action et le réviser. En ce sens, l'application des processus de formation qui sont proposés dans les pages qui suivent est importante, puisqu'elle permet de bénéficier de l'expertise développée jusqu'à ce jour pour le faire, et de plus, rend possible l'évaluation du programme. Pour ce qui est de la compétence des adultes qui y participent, aucune n'est requise, puisque les connaissances enseignées sont le résultat d'un long travail de vulgarisation.

Pour réaliser le sondage dans le cadre de l'implantation du programme

Durée : 45 minutes

Composantes	Description	Durée
Préparer la rencontre	L'éducateur physique : <ul style="list-style-type: none"> • contacte le mandataire pour l'informer du contenu et déterminer les coordonnées de la formation ; • rephotographie les annexes I, II, III et IV du guide pour le mandataire. 	
Décrire l'offre de service	L'éducateur physique remercie le mandataire de le recevoir et décrit la démarche associée à son offre de service. Déroulement Exposé. Vérification <i>Est-ce que vous avez des questions ?</i> Conclusion <i>Le but de cette première formation est donc de vous outiller pour que vous puissiez réaliser un sondage.</i> Lien <i>Passons maintenant à la façon de le faire.</i>	5 minutes
Déterminer la procédure	L'éducateur physique remet l'annexe I au mandataire, explique la procédure et détermine avec lui le nom de l'école primaire qui fera l'objet du sondage, l'échantillon visé et les échéanciers. Déroulement Exposé, mise en commun. Vérification <i>Pouvez-vous me résumer votre plan de travail ?</i> Conclusion <i>Si vous rencontrez des difficultés pour réaliser le sondage, je demeure à votre entière disposition.</i> Lien <i>Maintenant, qu'en est-il du questionnaire ?</i>	10 minutes

Pour réaliser le sondage (suite)

Composantes	Description	Durée
<p>Faire connaître le questionnaire sur la pratique d'activités physiques</p>	<p>L'éducateur physique remet les annexes II et III au mandataire et lui demande de lire la lettre aux parents et de remplir le questionnaire pour mieux le connaître. Pendant ce temps, celui-ci en complète trois de façon aléatoire.</p> <p>Déroulement Travail individuel.</p> <p>Vérification <i>Avez-vous des questions d'éclaircissement?</i></p> <p>Conclusion <i>Dans la lettre aux parents, il est important d'indiquer la date de retour des questionnaires.</i></p> <p>Lien <i>Maintenant, passons à la codification des choix de réponse.</i></p>	10 minutes
<p>Enseigner comment codifier les choix de réponse</p>	<p>L'éducateur physique remet ses questionnaires au mandataire et précise que la codification consiste à inscrire en chiffres les choix de réponses. Dans ce cadre, il lui demande, pour chacune des questions :</p> <ul style="list-style-type: none"> • d'écrire lisiblement à droite, sur le trait, le(s) chiffre(s) correspondant au(x) choix de réponse(s) ; • d'écrire « autre » lorsqu'un répondant coche la case « autre(s), spécifiez » ; • de ne pas hésiter à rejeter les questionnaires qui sont mal remplis. <p>Déroulement Exposé, expérimentation.</p> <p>Vérification <i>Des questions sur la façon de faire?</i></p> <p>Conclusion <i>Passons maintenant à la compilation des données.</i></p>	10 minutes

Pour réaliser le sondage (suite)

Composantes	Description	Durée
Enseigner comment compiler les données	<p>L'éducateur physique remet l'annexe IV au mandataire et lui demande de procéder à la compilation des données en respectant les étapes suivantes.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Numérotter les questionnaires en commençant par 001. 2. Pour chacune des questions et selon le résultat de la codification, faire un crochet dans l'espace approprié de la fiche. 3. Dans le cas où le résultat de la codification est « Autre », inscrire les réponses. 4. Pour chaque choix de réponse, additionner le nombre de crochets et l'inscrire sous "nombre". 5. Finalement, inscrire au début de la fiche le nombre total de répondants, le nombre de questionnaires rejetés et compilés. <p>Déroulement Exposé, expérimentation.</p> <p>Vérification <i>Pouvez-vous me résumer la façon de faire?</i></p> <p>Conclusion <i>Au plaisir de se revoir lorsque la compilation des données sera terminée et que j'aurai rédigé le rapport.</i></p>	10 minutes
Faire le suivi de la formation	<ol style="list-style-type: none"> A. Sur réception de la fiche de compilation, et pour chacune des questions, l'éducateur physique additionne les nombres et calcule le pourcentage (%) pour chacun des choix de réponses. B. Pour produire le rapport de recherche, l'éducateur physique utilise le canevas de rédaction proposé à l'annexe V. 	

Pour produire le plan d'action dans le cadre de l'implantation du programme

Durée : 30 minutes

Composantes	Description	Durée
Préparer la formation	L'éducateur physique : <ul style="list-style-type: none"> • contacte le mandataire pour déterminer le moment de la rencontre ; • reprographie le rapport de recherche et les annexes VI, VII, VIII et IX du guide pour le mandataire. 	
Faire lire le rapport de recherche	L'éducateur physique remet le rapport de recherche au mandataire et lui demande de lire la page frontispice pour connaître la problématique. Par la suite, il fait un retour sur la méthodologie et explique ce qu'est une distribution de fréquence à partir de l'un des tableaux. <p>Déroulement Lecture.</p> <p>Vérification <i>Quel est le problème du manque d'activité physique?</i> <i>Qu'est-ce qui explique ce comportement?</i> <i>Quelles sont les activités physiques les plus populaires?</i> <i>Qu'est-ce qui pourrait être fait pour aider les parents?</i></p> <p>Conclusion <i>Des questions sur le rapport ?</i></p> <p>Lien <i>Passons maintenant au plan d'action.</i></p>	10 minutes
Enseigner comment concevoir les activités	A. L'éducateur physique précise au mandataire qu'il devra concevoir au moins trois activités pour son plan d'action, en s'inspirant des activités physiques les plus populaires auprès des parents et des mesures qu'ils ont proposées. Dans ce contexte, il lui demande de faire preuve de créativité et de miser sur le plaisir. B. L'éducateur physique demande au mandataire de prévoir la diffusion de la page frontispice du rapport de recherche à tous les parents par le biais des enfants.	10 minutes

Pour produire le plan d'action (suite)

Composantes	Description	Durée
Enseigner comment concevoir les activités (suite)	<p>Déroulement Exposé.</p> <p>Vérification <i>Donnez-moi des exemples d'activités qui pourraient être offertes ?</i></p> <p>Conclusion <i>Pour faire bouger les inactifs, il est important de réduire le niveau de difficulté des activités.</i></p> <p>Lien <i>Poursuivons notre démarche de planification.</i></p>	
Présenter les fiches descriptives du plan d'action	<p>L'éducateur physique, en se référant aux fiches descriptives du plan d'action (annexe VI), précise au mandataire que pour obtenir la bourse, il devra s'assurer que les activités sont bien décrites (quand, où, comment), que les tâches sont définies, que des responsabilités sont assumées par des gens du milieu, que les échéanciers et les coûts sont réalistes. Par la suite, il lui en remet un exemplaire et négocie avec lui un délai de production raisonnable du plan d'action en lui demandant de l'inscrire en bas de page.</p> <p>Déroulement Exposé.</p> <p>Vérification <i>Quand pensez-vous commencer ce travail?</i></p> <p>Conclusion <i>Passons maintenant à l'évaluation du taux de satisfaction des participants aux activités.</i></p>	5 minutes
Faire connaître le questionnaire d'évaluation du taux de satisfaction	<p>L'éducateur physique remet deux questionnaires d'évaluation du taux de satisfaction (annexe VIII) au mandataire et lui demande d'en remplir un dans le cadre de sa participation aux formations et de garder l'autre pour le reprographier.</p> <p>Déroulement Travail individuel.</p> <p>Vérification <i>Veillez me remettre votre questionnaire.</i></p> <p>Conclusion <i>Pour ce qui est de la compilation, voici une grille (annexe IX) qui vous permettra de le faire.</i></p>	

Pour produire un plan d'action (suite)

Composantes	Description	Durée
Faire le suivi de la formation	<p>A. L'éducateur physique précise au mandataire que la compilation du taux de satisfaction fera l'objet d'une discussion dans le cadre de la révision du plan d'action.</p> <p>B. L'éducateur physique remet une lettre d'engagement (annexe VII) à l'accompagnateur en lui précisant qu'elle devra être complétée et jointe au plan d'action.</p> <p>C. Sur réception de la lettre et du plan d'action dans le délai de production négocié, et s'il est jugé conforme¹, l'éducateur physique assure le suivi pour le versement de la bourse.</p>	

¹ C'est-à-dire si les activités sont bien décrites (quand, où, comment), les tâches sont bien définies, des responsabilités sont assumées par des gens du milieu, les échéanciers et les coûts sont réalistes.

Pour réviser le plan d'action sur une base annuelle dans le cadre de la consolidation du programme

Durée : 30 minutes

Composantes	Description	Durée
Préparer la formation	<p>L'éducateur physique :</p> <ul style="list-style-type: none"> • contacte le mandataire pour déterminer le moment de la rencontre et lui rappeler qu'il sera question du taux de satisfaction ; • reprogramme le dernier plan d'action et les annexes VI et VII. 	
Évaluer la justesse des prévisions et sa prise en charge par le milieu	<p>L'éducateur physique remet une copie du plan d'action au mandataire et l'invite à émettre son opinion sur la justesse des prévisions et sur sa prise en charge par le milieu.</p> <p>Déroulement Rétroaction.</p> <p>Vérification <i>Que devez-vous réviser dans votre plan?</i></p> <p>Conclusion <i>Passons maintenant au taux de satisfaction.</i></p>	20 minutes
Discuter du taux de satisfaction	<p>L'éducateur physique invite le mandataire à discuter des résultats de la compilation du taux de satisfaction.</p> <p>Déroulement Discussion.</p> <p>Vérification <i>À la lumière de ces résultats, comment pensez-vous améliorer l'impact de votre plan d'action?</i></p> <p>Conclusion <i>Bonne démarche de planification et continuez à évaluer le taux de satisfaction.</i></p>	10 minutes
Faire le suivi de la formation	<p>A. L'éducateur physique remet la lettre d'engagement et des fiches descriptives du plan d'action au mandataire en négociant un délai de production.</p> <p>B. Sur réception de la lettre et du plan dans le délai de production négocié, et s'il est jugé conforme, l'éducateur physique assure le suivi.</p>	

Références bibliographiques

BROSSARD, B., HARVEY, G., MOREL, L. (1993). *Guide d'intervention Famille au Jeu*, Québec, Ministère du Loisir, de la Chasse et de la Pêche, 28 p.

COMITÉ SCIENTIFIQUE DE KINO-QUÉBEC (CSKQ, 1999). *Quantité d'activité physique requise pour en retirer des bénéfices pour la santé (Avis du comité)*. Québec, Ministère de l'Éducation, gouvernement du Québec, 27 p.

COMITÉ SCIENTIFIQUE DE KINO-QUÉBEC (CSKQ, 2003). *Stratégies éprouvées et prometteuses pour promouvoir la pratique régulière d'activités physiques au Québec (Avis du comité)*. Ministère des Affaires municipales, du Sport et du Loisir, ministère de la Santé et des services sociaux, Gouvernement du Québec, 46 p.

DÉPARTEMENT DE SANTÉ COMMUNAUTAIRE DE LANAUDIÈRE (1992). *Cadre de référence en prévention et en promotion, document révisé*, 52 p.

MAYER, R., OUELLET, F., SAINT-JACQUES, M., TURCOTTE, D. et coll. (2000). *Méthodes de recherche en intervention sociale*, Montréal, Gaëtan Morin Éditeur Ltée, chapitre 11.

NOLIN, B., D. PRUD'HOMME, G. GODIN, D. HAMEL et coll. (2002). *Enquête québécoise sur l'activité physique et la santé 1998*, Québec, Institut de la statistique du Québec, Institut national de santé publique du Québec et Kino-Québec.

PERREAULT, R. (1994). *La santé des adolescents*, Paris, CFES, p. 135-144.

PROGRAMME DE SOUTIEN FAMILLE AU JEU

ANNEXE I

PROCÉDURE POUR RÉALISER LE SONDAGE

Le programme de soutien Famille au Jeu mise sur la réalisation d'un sondage et l'utilisation des résultats comme levier aux démarches de planification. Dans ce contexte, et afin d'obtenir un portrait fidèle de la situation, il faut avant tout supporter l'école primaire qui servira d'intermédiaire pour faire remplir le questionnaire par le plus grand nombre de parents possible.

Nom de l'école primaire: _____

Échantillon visé: ____ élèves / ____ nombre total d'élèves

Tâches	Échéanciers
1. Rencontrer la direction de l'école primaire pour déterminer une façon efficace d'administrer les questionnaires.	
2. Personnaliser le modèle de lettre aux parents, y joindre un (1) questionnaire et reprographier selon le nombre requis.	
3. Administrer les questionnaires.	
4. Codifier les choix de réponse et compiler les données.	
5. Produire un rapport de recherche.	

Date de retour des questionnaires : _____

PROGRAMME DE SOUTIEN FAMILLE AU JEU

ANNEXE II

MODÈLE DE LETTRE AUX PARENTS

Objet : sondage

Madame, Monsieur,

Avec l'augmentation des obligations au travail et à la maison, tout laisse croire que plusieurs parents délaisseraient la pratique régulière d'activités physiques et que cette mauvaise habitude de vie pourrait alors compromettre la santé et le bien-être d'un très grand nombre de citoyens et de citoyennes. C'est donc pour mieux connaître cette problématique et mettre de l'avant de nouvelles activités, que nous nous associons à l'école de votre enfant pour réaliser un sondage dans le cadre de Famille au Jeu.

Dans ce contexte, vous trouverez ci-joint, un court questionnaire qui doit être complété par l'un des deux parents. Une fois rempli, vous n'avez qu'à le retourner à l'école par l'entremise de votre enfant. Vos réponses aux questions sont confidentielles, puisqu'aucune identification de votre part n'est demandée.

Veillez retourner ce questionnaire avant le

Pour obtenir de plus amples informations, n'hésitez pas à me contacter au numéro figurant au bas de cette lettre.

Je vous remercie à l'avance de votre collaboration et veuillez agréer Madame, Monsieur, mes sentiments distingués.

(Nom)

Mandataire du programme

(Nom de la municipalité ou de l'organisme de loisir)

Téléphone:

PROGRAMME DE SOUTIEN FAMILLE AU JEU

ANNEXE III

QUESTIONNAIRE SUR LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

CONSIGNE

Nous vous demandons de lire attentivement les questions, de cocher la case correspondant à votre réponse et dans quelques cas, de compléter l'information. Vous ne devez pas mettre votre nom afin de respecter la confidentialité de vos réponses et vous ne devez rien écrire dans les espaces pour fin de codification.

Section : Informations générales (questions 1 à 3)

Question 1

Quel âge avez-vous ? (Cochez le groupe d'âge auquel vous appartenez)

1. 18-24 ans
2. 25-29 ans
3. 30-34 ans
4. 35-44 ans
5. 45-49 ans
6. 50-54 ans
7. 55 ans et plus

⇒ _____
(pour fin de
codification)

Question 2

De quel sexe êtes-vous?

1. Féminin
2. Masculin

⇒ _____

Question 3

À quel niveau se situe le revenu de votre ménage, incluant celui de votre conjoint (personne qui demeure avec vous) ?

1. moins de 15 000 \$
2. 15 000 \$ à 29 999 \$
3. 30 000 \$ à 44 999 \$
4. 45 000 \$ à 59 999 \$
5. 60 000 \$ à 74 999 \$
6. 75 000 \$ et plus

⇒ _____

Section : Activité physique de loisir (questions 4)

Question 4

Durant les temps libres, on peut pratiquer des activités physiques d'intensité moyenne ou plus élevée comme la marche très rapide, la bicyclette de façon modérée, le golf en terrain accidenté, le jogging ou le hockey.

⇒ _____
(pour fin de codification)

Combien de fois avez-vous pratiqué des activités physiques d'intensité moyenne ou plus élevée dans vos temps libres au cours des trois derniers mois ?

1. Aucune fois
2. Environ 1 fois à 3 fois par mois
3. Environ 1 fois par semaine
4. Environ 2 fois par semaine
5. Environ 3 fois par semaine
6. Environ 4 fois par semaine
7. 5 fois ou plus par semaine

Adapté de Enquête sociale et de santé 1992-1993 avec la participation de Nolin, B. (2003).

Section : Déterminants de pratique d'activité physique de loisir (questions 5 et 6)

Question 5

⇒ _____

Avez-vous l'intention de pratiquer régulièrement des activités physiques d'intensité moyenne ou plus élevée durant vos temps libres, au cours de la prochaine année ?

1. Définitivement oui
2. Probablement oui
3. Ni oui, ni non
4. Probablement non
5. Définitivement non

Adapté de Godin, G., Desharnais, R. (1996).

Question 6

Pour vous, pratiquer régulièrement des activités physiques d'intensité moyenne ou plus élevée durant vos temps libres, au cours de la prochaine année serait...

1. Très facile
2. Assez facile
3. Ni facile, ni difficile
4. Assez difficile
5. Très difficile

Adapté de Godin, G., Desharnais, R. (1996).

⇒ _____
(pour fin de
codification)

Section : Évaluation des besoins (questions 7 à 9)

Question 7

Indiquez les raisons qui vous empêchent de faire plus d'activités physiques pendant vos loisirs. *Vous pouvez cocher plus d'une case mais pas plus de 3.*

1. Le travail
2. Les obligations familiales
3. Le coût trop élevé
4. L'horaire des activités
5. Les habiletés et les intérêts différents des parents et des enfants
6. Le manque d'installation à proximité
6. Autre(s), spécifiez :

Adapté de Brossard, B., Harvey, G., Morel, L. (1993).

⇒ _____
⇒ _____
⇒ _____

Question 8

Quelles activités physiques aimeriez vous pratiquer pendant vos loisirs ? *Vous pouvez cocher plus d'une case mais pas plus de 3.*

⇒ _____

⇒ _____

⇒ _____

1. Bicyclette
2. Natation
3. Marche
4. Patin à roues alignées
5. Jeux de balle ou ballon
6. Activités sur glace
7. Ski de randonnée
8. Autre(s), spécifiez :

Adapté de Brossard, B., Harvey, G., Morel, L. (1993).

Question 9

Quelles mesures pourraient être prises par votre municipalité ou organisme de loisir pour vous aider à pratiquer des activités physiques ? *Vous pouvez cocher plus d'une case, mais pas plus que 3.*

⇒ _____

⇒ _____

⇒ _____

1. Offrir des activités physiques conçues pour les familles
2. Offrir un abonnement familial à un coût abordable
3. Donner accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible
4. Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants
5. Donner plus d'information sur les programmes et les projets d'activités physiques
6. Autre(s), précisez:

Adapté de Brossard, B., Harvey, G., Morel, L. (1993).

MERCI DE VOTRE COLLABORATION

PROGRAMME DE SOUTIEN FAMILLE AU JEU

ANNEXE IV

FICHE DE COMPILATION DES DONNÉES DES QUESTIONNAIRES SUR LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

NOM DE L'ORGANISATION: _____

Questionnaires no. à

Nombre de répondants : _____

Nombre de questionnaires rejetés : _____

Nombre de questionnaires compilés : _____

Section informations générales (questions 1 à 3)

Question 1

Choix	✓ Crochets	Nombre
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Question 2

Choix	✓ Crochets	Nombre
1		
2		

Question 3

Choix	✓ Crochets	Nombre
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Section Activité physique de loisir (questions 4)

Question 4

Choix	✓ Crochets	Nombre
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Section Déterminants de pratique d'activités physiques de loisir (questions 5 à 6)

Question 5

Choix	✓ Crochets	Nombre
1		
2		
3		
4		
5		

Question 6

Choix	✓ Crochets	Nombre
1		
2		
3		
4		
5		

Section Évaluation des besoins (questions 7 à 9)**Question 7**

Choix	✓ Crochets	Nombre
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7	Autre(s). Écrire les réponses.	

Question 8

Choix	✓ Crochets	Nombre
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8	Autre(s). Écrire les réponses.	

Question 9

Choix	✓ Crochets	Nombre
1		
2		
3		
4		
5		
6	Autre(s). Écrire les réponses.	

FAMILLE AU JEU

ANNEXE V

RAPPORT DE RECHERCHE ACTION

DANS LE CADRE DE FAMILLE AU JEU (CANEVAS DE RÉDACTION)



Nom de l'auteur, titre et mois de parution.

LES PARENTS DE LA MUNICIPALITÉ DE (NOM DE LA MUNICIPALITÉ) NE SONT PAS SUFFISAMMENT ACTIFS PHYSIQUEMENT

Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, X % de tous ceux de la municipalité de (nom de la municipalité) pratiquent moins de 3 fois par semaine des séances d'activités physiques d'intensité moyenne à plus élevée dans leurs temps libres. Ceux obtenus sur l'intention d'en pratiquer dans l'année qui vient, le niveau de difficulté perçu et les freins à la pratique, nous informent sur ce qui explique leur comportement. De plus, on y retrouve les activités physiques qu'ils aimeraient pratiquer et ce qui pourrait être fait pour les aider à être plus actifs. Dans ce contexte, tous les parents qui ne le sont pas suffisamment, sont invités à augmenter leur niveau de pratique et à participer aux activités qui seront mises de l'avant dans le cadre de Famille au Jeu.

Les bienfaits de la pratique régulière d'activités physiques chez les adultes sont considérables. Réalisée correctement, elle favorise la qualité de vie en étant un facteur positif pour la santé et l'intégration sociale. De plus, elle améliore la condition physique et elle aide à diminuer le risque de maladies chroniques (maladie coronarienne, hypertension, obésité, cancer du colon, diabète) et de mortalité (CSKQ, 1999). Cependant, tout laisse croire que c'est avec l'augmentation des obligations au travail et à la maison que plusieurs citoyens et citoyennes délaisseraient cette bonne habitude de vie.

Le manque d'activité physique

Selon les recommandations de santé publique, une fréquence de 3 fois et plus par semaine d'activités physiques d'intensité moyenne ou plus élevée dans les temps libres, apporte des bénéfices substantiels pour la santé. Cependant, les résultats du sondage nous indiquent que X % des parents de la municipalité de (nom de la municipalité) en pratiquent moins de 3 fois par semaine.

Ce qui expliquerait leur comportement

La connaissance de l'intention de pratiquer des activités physiques et du niveau de difficulté perçu, permet de prédire ce comportement. En ce sens, X % des parents interrogés dans le cadre du sondage ont l'intention d'en pratiquer régulièrement au cours de la prochaine année, et X % de ceux-ci n'envisagent pas de difficulté pour le faire (Godin, Desharnais, 1996).

Malgré ces prédispositions, comment se fait-il que plusieurs adultes ne soient pas suffisamment actifs? L'explication de ce comportement serait que ceux-ci surestimeraient leur capacité réelle à surmonter les difficultés et obstacles à la pratique régulière (Godin, Desharnais, 1996). D'ailleurs, questionnés sur ce qui les empêchent de faire plus d'activités physiques, ceux-ci ont répondu : _____ (X %), _____ (X %), _____ (X %), etc.

Les activités physiques les plus populaires

Dans ce contexte, il devient donc très important de promouvoir l'activité physique auprès des adultes en nommant ces barrières et en suggérant des façons de les contrer. De plus, il faut tenir compte de celles qu'ils aimeraient pratiquer lorsqu'on leur offre la possibilité de le faire, soit : _____ (X %), _____ (X %), etc.

Ce qui pourrait être fait pour les aider

Les principales mesures suggérées par ces derniers pour les aider à être plus actifs, qui sont _____ (X %), etc.,

prennent également toute leur importance pour les motiver à passer à l'action.

LA MÉTHODOLOGIE

L'approche	L'outil de collecte de données et la technique d'analyse	Le plan d'échantillonnage
<p>Recherche action</p> <p>Repose sur des activités de recherche pour mieux connaître un problème et l'action pour le résoudre.</p>	<p>Questionnaire</p> <p>Variables présentes</p> <p>V1 Âge V2 Sexe V3 Niveau de revenu V4 Fréquence de pratique V5 Intention V6 Niveau de difficulté perçu V7 Freins V8 Activités physiques les plus populaires V9 Mesures pour aider les parents</p> <p>Analyse univariée</p> <p>Distribution de fréquences V1 à V9</p>	<p>Technique d'échantillonnage</p> <p>Échantillon accidentel constitué de personnes que l'on rejoint au hasard, jusqu'à ce que l'on atteigne le nombre de personnes désiré.</p> <p>Description de l'échantillon</p> <p>Population visée : _____ Répondants attendus : _____ Répondants obtenus : _____ Nombre de questionnaires rejetés : _____ Nombre de questionnaires compilés : _____</p> <p>Précision de l'estimation</p> <p>Cet échantillon ayant été constitué sur une base non probabiliste, la généralisation ou l'extrapolation des résultats de cette recherche peut être appliquée à tous les parents de la municipalité de (nom de la municipalité), mais sous réserve d'erreur.</p>

Adapté de Mayer, R., Ouellet, F., Saint-Jacques, M., Turcotte, D., et al. (2000).

Dans le présent ouvrage, la forme masculine désigne aussi bien les femmes que les hommes lorsque le texte s'y prête.

LES RÉSULTATS

TABLEAU 1

Répartition des répondants selon le groupe d'âge

Groupes d'âge	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
18-24 ans				
25-29 ans				
30-34 ans				
35-44 ans				
45-49 ans				
50-54 ans				
55 ans et plus				*
Total			–	–

Exemples de texte en bas de page

* En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question et/ou d'une erreur de calcul, la fréquence totale n'est pas égale à _____.

* En raison de l'arrondissement à un nombre près, le pourcentage total est supérieur à 100 %.

TABLEAU 2

Répartition des répondants selon le sexe

Sexe	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Féminin				
Masculin				
Total			–	–

TABLEAU 3

Répartition des répondants selon le niveau de revenu				
Niveaux de revenu	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 15 000 \$				
15 000 \$ à 29 999 \$				
30 000 \$ à 44 999 \$				
45 000 \$ à 59 999 \$				
60 000 \$ à 74 999 \$				
75 000 \$ et plus				
Total			–	–

TABLEAU 4

Répartition des répondants selon le nombre de fois qu'ils ont pratiqué des activités physiques				
Nombre de fois	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
3 fois par mois ou moins				
Moins de 3 fois par semaine, plus de 3 fois par mois				*
3 fois par semaine ou plus				
Total			–	–

* Donnée retenue dans l'interprétation des résultats (voir page 1).

Note : Question adaptée de Enquête sociale et de santé 1992-1993 par Nolin, B. (2003).

TABLEAU 5

Répartition des répondants selon l'intention de pratiquer régulièrement des activités physiques

Intention	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Définitivement oui, probablement oui				*
Ni oui, ni non				
Probablement ou définitivement non				
Total			–	–

* Donnée retenue dans l'interprétation des résultats (voir page 1).

Note : Question tirée de Godin, G., Desharnais, R., 1996.**TABLEAU 6**

Répartition des répondants selon la perception du niveau de difficulté

Niveau de difficulté	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Assez et très facile				*
Ne sait pas				
Assez et très difficile				
			–	–

* Donnée retenue dans l'interprétation des résultats (voir page 1).

Note : Question tirée de Godin, G., Desharnais, R., 1996.

TABLEAU 7

Répartition des répondants selon les raisons qui les empêchent de faire plus d'activités physiques

Raisons ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
		*	1
		*	2
		*	3
		*	4
		*	5
		*	6

^a Les autres raisons : (les énumérer).

^b Le total n'est pas égal à 100%.

* Données retenues dans l'interprétation des résultats (voir page 1).

Note : Question adaptée de Brossard, B., Harvey, G., Morel, L., 1993.

TABLEAU 8

Les activités physiques que les répondants aimeraient pratiquer

Activités ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
		*	1
		*	2
		*	3
		*	4
		*	5
		*	6
		*	7

^a Les autres activités : (les énumérer).

* Données retenues dans l'interprétation des résultats (voir page 1).

Note : Question adaptée de Brossard, B., Harvey, G., Morel, L., 1993.

TABLEAU 9

Les mesures qui pourraient être prises pour aider les répondants

Les mesures ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
		*	1
		*	2
		*	3
			4
			5

^a Les autres mesures : (les énumérer).

^b Le total n'est pas égal à 100 %.

* Données retenues dans l'interprétation des résultats (voir page 1).

Note : Question adaptée de Brossard, B., Harvey, G., Morel, L., 1993.

Référence bibliographique

GODIN. G., DESHARNAIS, R., *Étude des facteurs associés à l'adoption de la pratique régulière des activités physiques dans les populations du Québec*, Québec, Groupe de recherche sur les aspects psychosociaux de la santé, École des sciences infirmières, Université Laval, 1996, 70 p.

COMITÉ SCIENTIFIQUE DE KINO-QUÉBEC (CSKQ, 1999). *Quantité d'activité physique requise pour en retirer des bénéfices pour la santé (Avis du comité)*. Québec, Ministère de l'Éducation, gouvernement du Québec, 27 p.

Exemple de texte en bas de page

Auteur

Luc Marsolais
Service prévention-promotion
Direction de santé publique et d'évaluation
Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux Lanaudière

Sondage réalisé par

Nathalie Lépine, mandataire dans le cadre du programme
Municipalité de Sainte-Julienne

Référence suggérée

MARSOLAIS, L. (2003). *Rapport de recherche action dans le cadre de Famille au Jeu. Les parents de la municipalité de Sainte-Julienne ne sont pas suffisamment actifs physiquement*, St-Charles-Borromée, Direction de santé publique et d'évaluation, Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux Lanaudière, 8 p.

Dépôt Santécom :
Dépôt légal : ISBN :
Bibliothèque nationale du Canada
Bibliothèque nationale du Québec
trimestre 2004

FAMILLE AU JEU

ANNEXE VI

FICHE DESCRIPTIVE DU PLAN D'ACTION

But : Diminuer la proportion de la population âgée de 25-44 ans qui ne fait pas suffisamment d'activités physiques.

Nom de l'organisation :

Date de début :

Date de fin :

Description des activités	Tâches	Échéanciers	Responsables	Coûts

Apport de l'organisation : _____ \$

Délai de production du plan d'action : _____ (date butoir)

FICHE DESCRIPTIVE DU PLAN D'ACTION (SUITE)

Description des activités	Tâches	Échéanciers	Responsables	Coûts

Signature du mandataire : _____

FAMILLE AU JEU

ANNEXE VII

MODÈLE DE LETTRE D'ENGAGEMENT

Par la présente, _____ (nom de l'organisation), représentée par _____, _____ (titre), s'engage à réaliser le plan d'action qui a été soumis dans le cadre du programme de soutien Famille au Jeu par _____ (nom du mandataire) pour la période s'étalant du _____ (date de début) au _____ (date de fin), à communiquer que les activités sont offertes en collaboration avec la Direction de santé publique et d'évaluation et à chiffrer le taux de satisfaction des participants.

En foi de quoi je signe _____ ce ____^e jour du mois de _____ 200_.

Pour sa part, la Direction de santé publique et d'évaluation de l'Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux de Lanaudière, représentée par _____ (conseiller en promotion de la santé /Kino-Québec), s'engage à verser la somme de **1 000 \$** pour soutenir la réalisation de ce plan.

En foi de quoi je signe _____ ce ____^e jour du mois de _____ 200_.

Veillez nous faire parvenir cette lettre d'engagement à l'adresse suivante :

Direction de santé publique et d'évaluation
Agence de développement de réseaux locaux
de services de santé et de services sociaux de Lanaudière
A/S Luc Marsolais
1000, boul. Ste-Anne, 5^e étage
Saint-Charles-Borromée (Québec)
J6E 6J2

Télécopieur : (450) 759-5149

FAMILLE AU JEU

ANNEXE VIII

QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION DU TAUX DE SATISFACTION

Nous vous demandons d'exprimer votre taux de satisfaction en mettant le chiffre correspondant dans la case appropriée. Ceci nous permettra d'améliorer la qualité de la présente activité. Vous ne devez pas inscrire votre nom sur cette feuille afin de respecter la confidentialité de vos réponses.

Nom de l'activité : _____ Date : _____

Mettre un chiffre correspondant à votre niveau de satisfaction pour chacune des questions et l'inscrire dans la case correspondante	
1. très satisfait 2. satisfait 3. insatisfait 4. très insatisfait	
Êtes-vous satisfait(e)	
A) du jour de l'activité ?	
B) de l'heure ?	
C) de l'endroit ?	
D) de la durée ?	
E) du respect de l'horaire ?	
F) de la clarté des explications ?	
G) du dynamisme de(s) l'intervenant(s) ?	
H) du matériel utilisé ?	
I) du respect que l'on vous a témoigné ?	
J) de votre expérience en général ?	

AUTRES COMMENTAIRES

FAMILLE AU JEU

ANNEXE IX

GRILLE DE COMPILATION DES DONNÉES DES QUESTIONNAIRES D'ÉVALUATION DU TAUX DE SATISFACTION

Nom de l'activité : _____ Date : _____

Nombre de participants : _____

Nombre de questionnaires recueillis : _____

Êtes-vous satisfait(e)	% Très satisfaits	% Satisfaits	% Insatisfaits	% Très insatisfaits
A) du jour de l'activité ?				
B) de l'heure ?				
C) de l'endroit ?				
D) de la durée ?				
E) du respect de l'horaire ?				
F) de la clarté des explications ?				
G) du dynamisme de(s) l'intervenant(s) ?				
H) du matériel utilisé ?				
I) du respect que l'on vous a témoigné ?				
J) de votre expérience en général ?				

AUTRES COMMENTAIRES