

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE LOISIR ET DE TRANSPORT

FASCICULE

3



BRANCHÉS
SUR LA RÉUSSITE
DES JEUNES

UNE PUBLICATION DE LA DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE (DSP)

Agence de la santé et des services sociaux de la Montérégie

SOUS LA DIRECTION DE

Suzanne Auger, coordonnatrice, Programme enfance-jeunesse, Secteur promotion-prévention, DSP
Aimé Lebeau, coordonnateur, équipe Surveillance de l'état de santé de la population, DSP

RÉDACTION

Julie Boulais, agente de planification, programmation et recherche, équipe Surveillance de l'état de santé de la population, DSP
Andrée Brunet, agente de planification, programmation et recherche, équipe Jeunesse, DSP

SOUTIEN À LA RÉDACTION

Catherine Risi, médecin conseil, DSP

TRAITEMENT DES DONNÉES

Marc Lavoie, technicien de recherche psychosociale, équipe Surveillance de l'état de santé de la population, DSP

RÉVISION LINGUISTIQUE

Louise Desnoyers

CONCEPTION GRAPHIQUE-INFOGRAPHE

René Larivière

PRODUCTION ET DIFFUSION

Marie-Josée Guilbault, conseillère-cadre à l'information de santé publique, DSP
Katerine Smuga, agente de planification, programmation et recherche, équipe Jeunesse, DSP

REMERCIEMENTS

Nous souhaitons exprimer toute notre reconnaissance aux personnes suivantes qui ont accepté de lire et de commenter le fascicule :

Mireille Archambault, Direction régionale du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport
Isabelle Michaud, Direction de santé publique
Danièle Moore, Direction de santé publique
Katerine Smuga, Direction de santé publique

CITATION SUGGÉRÉE

Direction de santé publique de la Montérégie (2013). Portrait des jeunes du secondaire de la Montérégie. *L'activité physique de loisir et de transport*. Agence de la santé et des services sociaux de la Montérégie, Longueuil, 16 pages

REPRODUCTION AUTORISÉE À DES FINS NON COMMERCIALES AVEC MENTION DE LA SOURCE.

CE DOCUMENT A ÉTÉ ÉDITÉ EN QUANTITÉ LIMITÉE ET EST DISPONIBLE EN VERSION ÉLECTRONIQUE À L'ADRESSE WWW.BIENBRANCHÉS.COM

SECTION PORTRAIT DES JEUNES DU SECONDAIRE DE LA MONTÉRÉGIE

Dans ce document, le générique masculin est utilisé sans intention discriminatoire et uniquement dans le but d'alléger le texte.

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, année 2013

ISBN (version imprimée) : 978-2-89342-605-1

ISBN (version pdf) : 978-2-89342-606-8



FAITS SAILLANTS

- Moins du tiers (28 %) des élèves du secondaire atteignent le niveau d'activité physique recommandé par les autorités de santé publique durant les loisirs et le transport.
- Un constat demeure : les garçons bougent plus que les filles.
- La proportion d'actifs chez les garçons augmente avec le niveau scolaire.
- À partir de la 2^e année du secondaire, environ le tiers des filles sont sédentaires.
- On doit encourager tous les jeunes à être actifs physiquement. Peu importe leur âge, sexe, poids ou niveau d'habiletés, les bienfaits seront au rendez-vous.
- Au-delà des résultats de cette enquête, nous savons que le plaisir et l'influence des amis sont des facteurs qui incitent les jeunes à bouger. De plus, les adolescentes perçoivent l'activité physique comme une façon de consolider et d'élargir leur réseau social.
- Pour favoriser un mode de vie physiquement actif auprès des jeunes, les mesures doivent viser le jeune, sa famille et son environnement physique et social.
- La promotion de l'activité physique auprès des jeunes nécessite l'engagement de plusieurs acteurs : les parents, l'école, la municipalité, les organismes de sports et de loisirs, le milieu de la santé, etc.. C'est une responsabilité partagée où chacun apporte une contribution à différents niveaux.





MISE EN CONTEXTE

Branchés sur la réussite des jeunes ! Voilà les mots qui ont motivé la Direction de santé publique de la Montérégie à produire la collection *Portrait des jeunes du secondaire*.

Ce troisième fascicule de la collection présente des données sur la pratique d'activité physique de loisir et de transport des jeunes fréquentant les écoles secondaires de la Montérégie ainsi que des recommandations pour agir efficacement sur cette habitude de vie.

Ces données sont issues de l'*Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire* (EQSJS), réalisée dans les écoles québécoises au cours de l'année 2010-2011.

Les autres fascicules traiteront des thématiques suivantes :

- L'usage de la cigarette
- La consommation d'alcool et de drogues
- Les habitudes alimentaires
- Les comportements sexuels chez les jeunes de 14 ans et plus
- La santé mentale
- L'estime de soi et les compétences sociales
- L'environnement social : la famille, les amis et l'école
- La violence et les problèmes de comportement
- Le risque de décrochage scolaire

Des portraits pour chaque territoire de réseau local de services (RLS)¹ regroupant ces thématiques complètent la collection de fascicules.

La collection et la documentation en lien avec les recommandations pour agir efficacement sont déposées sur le site www.bienbranchés.com.

QU'EST-CE QUE L'ENQUÊTE QUÉBÉCOISE SUR LA SANTÉ DES JEUNES DU SECONDAIRE?

L'*Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire* (EQSJS), réalisée par l'Institut de la statistique du Québec, est une enquête de grande envergure. Elle vise à recueillir de l'information sur l'état de santé physique, mentale et psychosociale ainsi que sur les habitudes de vie des jeunes du secondaire. La Montérégie ayant augmenté son échantillon de base, il est possible de dresser un portrait de nos jeunes au niveau local. Ainsi, pour la première fois, des données sont disponibles par RLS. L'enquête sera répétée tous les cinq ans, permettant ainsi d'assurer un suivi continu de l'état de santé des jeunes du Québec et de notre région.

La population visée est composée des élèves de la 1^{re} à la 5^e secondaire inscrits au secteur des jeunes dans les écoles publiques et privées, francophones et anglophones du Québec. Cette enquête a permis de recueillir de l'information auprès d'environ 63 000 jeunes Québécois. En Montérégie, près de 5 700 élèves répartis dans 225 classes de 76 écoles ont participé à l'enquête.

L'EQSJS INNOVE!

Les répondants ont complété un questionnaire sur miniportable. Ce mode de collecte, entièrement informatisé, convivial et attrayant pour les jeunes, a pour avantage de générer une meilleure qualité des données. L'EQSJS est également la première enquête à inclure, dans son échantillon, les élèves du parcours de formation axée sur l'emploi, ce qui permet d'obtenir un portrait complet et plus juste des jeunes qui fréquentent les écoles secondaires.

Il est à noter que les analyses descriptives selon les variables retenues ne permettent pas d'établir de liens de causalité. Cette analyse devrait toutefois susciter des réflexions et attirer l'attention sur les populations plus vulnérables.

Les écoles secondaires de la Montérégie en quelques chiffres

- 64 écoles réparties dans 9 commissions scolaires francophones
- 9 écoles réparties dans 4 commissions scolaires anglophones
- 18 écoles privées

Les jeunes qui les fréquentent en quelques chiffres

- Près de 84 000 jeunes
- Un peu plus de la moitié (59 %) vivent dans une famille biparentale
- 8 jeunes sur 10 ont deux parents en emploi
- 78% des jeunes ont au moins un parent ayant un diplôme d'études collégiales ou universitaires
- Environ 84 % sont issus de famille dont les deux parents sont nés au Canada
- La très grande majorité (90 %) étudient en français
- Près de la moitié des élèves (45 %) avaient un emploi au moment de l'enquête et, parmi ceux-ci, 15 % travaillaient plus de 16 heures par semaine
- La quasi-totalité de la population étudiante est inscrite au parcours de formation générale (95 %) et 5 % des jeunes sont inscrits au parcours de formation axée sur l'emploi
- 27 % des jeunes vivent dans un environnement défavorisé sur le plan matériel et social²

¹La Montérégie se découpe en 11 réseaux locaux de services (RLS). Un RLS regroupe l'ensemble des partenaires afin de partager collectivement une responsabilité visant l'amélioration de la santé et du bien-être de la population de son territoire. Au cœur du RLS, le centre de santé et de services sociaux est l'assise d'une offre de service intégrée et il assure l'accessibilité, la prise en charge, le suivi et la coordination des services destinés à la population. La cartographie de la concordance des territoires des 11 RLS et des commissions scolaires de la Montérégie est déposée sur le site www.bienbranchés.com.

²On fait référence à l'indice de défavorisation matérielle et sociale de Pampalon et Raymond (2000). « La composante matérielle de l'indice de défavorisation comprend principalement les indicateurs de la proportion de personnes de 15 ans et plus n'ayant aucun certificat ou diplôme d'études secondaires, du revenu moyen des personnes de 15 ans et plus, et de la proportion de personnes de 15 ans et plus occupant un emploi. L'indice de défavorisation matérielle se rapproche ainsi du concept de pauvreté et reflète la privation de biens et de commodités de la vie courante. Pour sa part, la composante sociale inclut principalement les indicateurs de la proportion de personnes de 15 ans et plus vivant seules dans leur domicile, de la proportion de familles monoparentales, et de la proportion de personnes de 15 ans et plus séparées, divorcées ou veuves. La défavorisation sociale réfère au concept d'isolement et souligne la fragilité du réseau social, de la famille à la communauté ».

LES EFFETS DE LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES JEUNES

L'activité physique est un déterminant important de la santé et du bien-être, et ce, à tous les âges de la vie. Les activités physiques ont des effets salutaires sur les composantes de la condition physique (aptitude cardiorespiratoire, force et endurance musculaires, flexibilité, habiletés motrices, etc.) et sur la santé physique (santé cardiovasculaire, santé osseuse, contrôle du poids, etc.). Il est aussi démontré que la pratique d'activité physique à l'adolescence diminue les risques de cancer du sein chez les femmes.

Les activités physiques ont des effets bénéfiques bien documentés sur le bien-être psychologique, l'amélioration de l'humeur et de l'estime de

soi ainsi que sur la réduction du stress, des symptômes de la dépression et de l'anxiété.

De plus, il existe un lien significatif entre l'exercice physique et de meilleurs résultats scolaires pouvant s'expliquer par l'amélioration de l'estime de soi, de l'attention, de la concentration, d'un meilleur comportement en classe et du sentiment d'appartenance à l'école. Enfin, il est intéressant de souligner que la pratique d'activité physique est associée à la persévérance scolaire.

Les activités où l'on doit supporter son poids et des exercices de renforcement musculaire augmentent la densité osseuse et la résistance des os. Or, c'est principalement pendant la puberté que se constitue le capital osseux.

LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE LOISIR ET DE TRANSPORT CHEZ LES JEUNES DU SECONDAIRE DE LA MONTÉRÉGIE

L'analyse des résultats porte sur les **activités physiques de loisir et de transport combinées**. Les activités physiques de loisir incluent la pratique durant les temps libres, à la maison, à l'école ou ailleurs. Quant aux activités physiques de transport, elles réfèrent aux modes de transport actif (marche, bicyclette, patins à roues alignées, etc.) pour se rendre à l'école, au travail, chez un(e) ami(e) ou ailleurs. **L'EQSJS exclut la pratique d'activité physique durant le cours d'éducation physique et à la santé, car c'est une activité obligatoire, donc non pratiquée durant les temps libres (loisir).**

TROP DE JEUNES EN MONTÉRÉGIE NE SONT PAS SUFFISAMMENT ACTIFS

En Montérégie, seulement 28 % des élèves du secondaire atteignent le niveau d'activité physique recommandé par les autorités de santé publique, soit l'équivalent d'au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne à élevée. À l'opposé du spectre, le quart des élèves rapportent une pratique d'activité physique inférieure à une fois par semaine, au cours d'une année scolaire, ce qui est qualifié de sédentaire.

Seulement 28 % des élèves du secondaire atteignent le niveau d'activité physique recommandé durant les loisirs et le transport.

Niveaux d'activité physique de loisir et de transport

Les différents niveaux d'activité physique sont calculés selon un indice combinant la fréquence, la durée et l'intensité de pratique (moyenne à élevée).

Actif : l'équivalent de 60 minutes et plus par jour.

Moyennement actif : l'équivalent entre 30 et 59 minutes par jour.

Un peu actif : l'équivalent entre 15 et 29 minutes par jour.

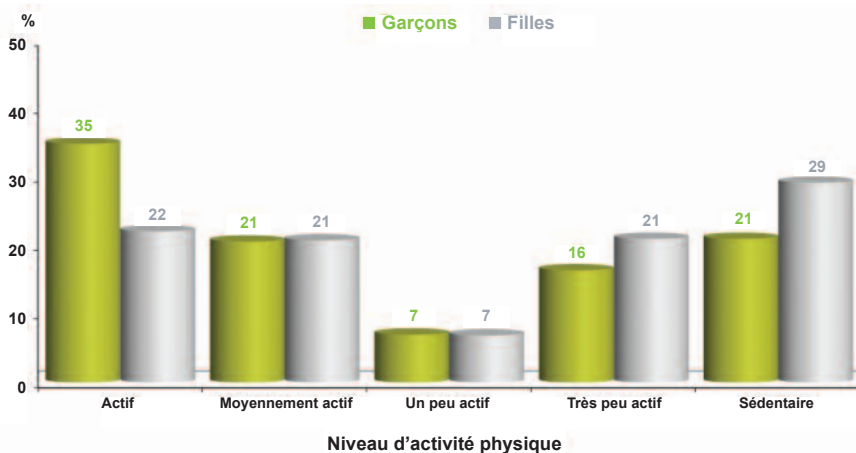
Très peu actif : l'équivalent de moins de 15 minutes par jour.

Sédentaire : pratique d'activité physique inférieure à une fois par semaine.

LES FILLES : UNE SITUATION PRÉOCCUPANTE

Lorsque l'on compare garçons et filles, la situation est encore plus préoccupante pour celles-ci. En effet, un garçon sur trois est actif comparativement à une fille sur cinq (Graphique 1). De surcroît, les filles sont proportionnellement plus nombreuses à être sédentaires (21 % c. 29 %).

Graphique 1 Répartition des élèves du secondaire selon le niveau d'activité physique de loisir et de transport, par sexe, Montérégie, 2010-2011



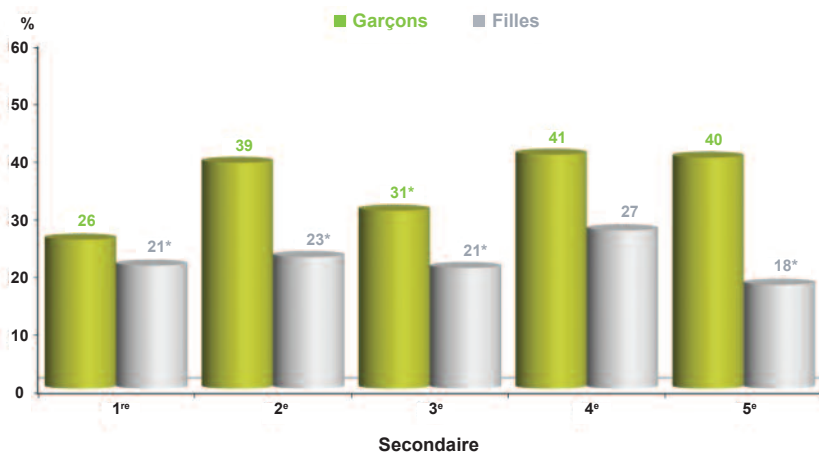
Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS), 2010-2011.

LES GARÇONS PLUS ACTIFS QUE LES FILLES... UNE RÉALITÉ QUI PERDURE TOUT AU LONG DU SECONDAIRE

L'analyse selon le niveau scolaire montre que la proportion d'actifs demeure plus élevée chez les garçons que chez les filles. Des progrès sont notés entre le début et la fin du secondaire chez ces derniers : alors estimée à 26 % en 1^{re} secondaire, la proportion d'actifs passe à plus ou moins 40 % en 4^e et 5^e secondaire. Chez les filles, une telle tendance ne s'observe pas, cette proportion passant d'environ 21 % en 1^{re} secondaire à 18 % en 5^e secondaire (Graphique 2).

Ces résultats sont pour le moins surprenants. Des données issues d'enquêtes québécoises et américaines, bien que moins récentes, indiquaient que la pratique d'activité physique diminuait avec l'âge au cours de l'adolescence. Il sera intéressant de voir ce que le prochain cycle de cette enquête (2015-2016) nous révélera à ce sujet.

Graphique 2 Proportion des élèves du secondaire actifs durant les loisirs et le transport au cours de l'année scolaire selon le niveau scolaire, par sexe, Montérégie, 2010-2011



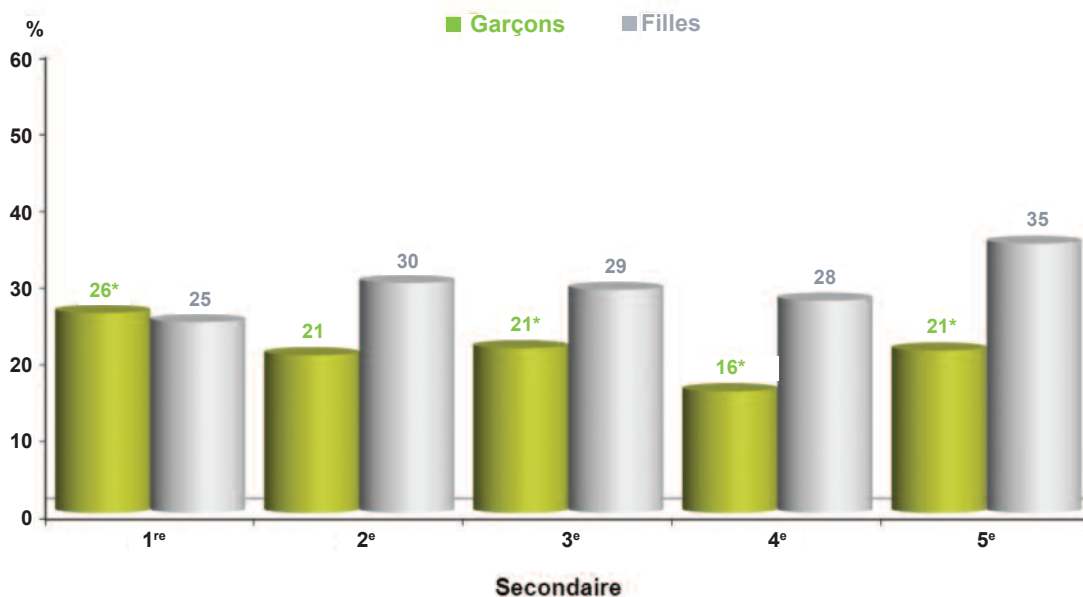
* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS), 2010-2011.

La sédentarité tend à augmenter avec le niveau scolaire chez les filles. La proportion de jeunes sédentaires s'accroît de 25 % à 35 % entre les niveaux secondaires 1 et 5, sans toutefois que cet écart ne soit significatif au plan statistique. Cette proportion tend à diminuer de 26 % à 21 % chez les garçons (Graphiques 3). On remarquera par ailleurs que l'écart entre les garçons et les filles s'accroît avec le niveau scolaire.

À partir de la 2^e année du secondaire, environ le tiers des filles sont sédentaires.

Graphique 3 Proportion des élèves du secondaire sédentaires durant les loisirs et le transport au cours de l'année scolaire selon le niveau scolaire, par sexe, Montérégie, 2010-2011



* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.
 Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS), 2010-2011.

LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE LOISIR ET DE TRANSPORT : AUTRES CARACTÉRISTIQUES ASSOCIÉES

L'EQSJS a permis d'identifier certaines caractéristiques sociodémographiques, économiques et scolaires associées à la pratique d'activité physique de loisir et de transport en Montérégie. Ainsi, la proportion d'actifs est moins élevée parmi les élèves dont les parents sont nés à l'étranger. De plus, on retrouve une proportion plus élevée d'élèves actifs chez ceux qui se considèrent plus à l'aise financièrement³.

Rappelons que la mise en évidence d'une association n'est pas synonyme de causalité. Mettre en lumière des caractéristiques a pour objectif d'alimenter la réflexion tant pour la planification d'actions en promotion-prévention que pour l'identification de populations plus vulnérables.

Il reste que l'on doit porter une attention particulière afin que l'offre d'activité physique soit adaptée aux caractéristiques culturelles et économiques des jeunes.



³À noter qu'au plan statistique, la proportion d'élèves qui se considèrent plus à l'aise financièrement ne se distingue pas de celle des élèves qui se perçoivent moins à l'aise.

PARLONS POIDS⁴...

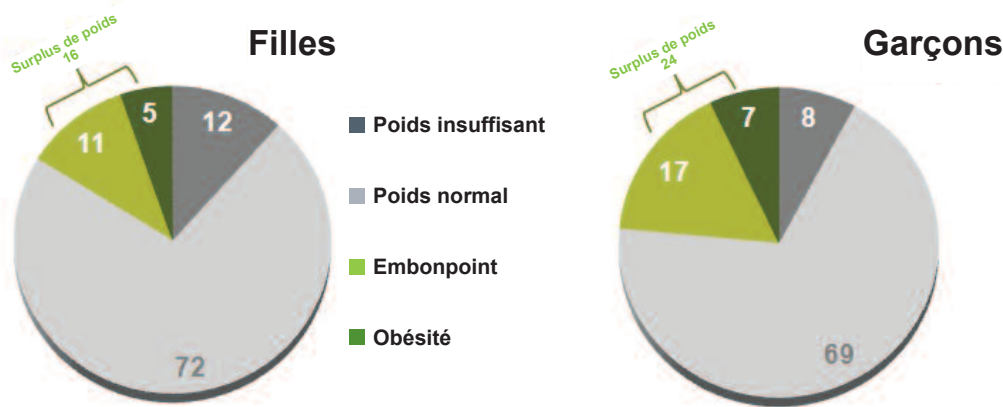
En Montérégie, la majorité (70 %) des élèves ont un poids normal. Le dixième des élèves ont un poids insuffisant, alors que 14 % font de l'embonpoint et 6 % sont obèses. C'est donc dire qu'environ un élève sur cinq (20 %) présente un surplus de poids (embonpoint ou obésité).

Les filles sont proportionnellement plus nombreuses que les garçons à avoir un poids normal ou insuffisant. Par contre, les garçons sont en proportion plus nombreux à présenter un surplus de poids (24 % c. 16 %) (Graphique 4). Une tendance qui se maintient d'ailleurs à l'âge adulte.

La proportion d'élèves ayant un surplus de poids ne varie pas selon le niveau scolaire et aucun RLS ne se distingue de la Montérégie sur ce plan.

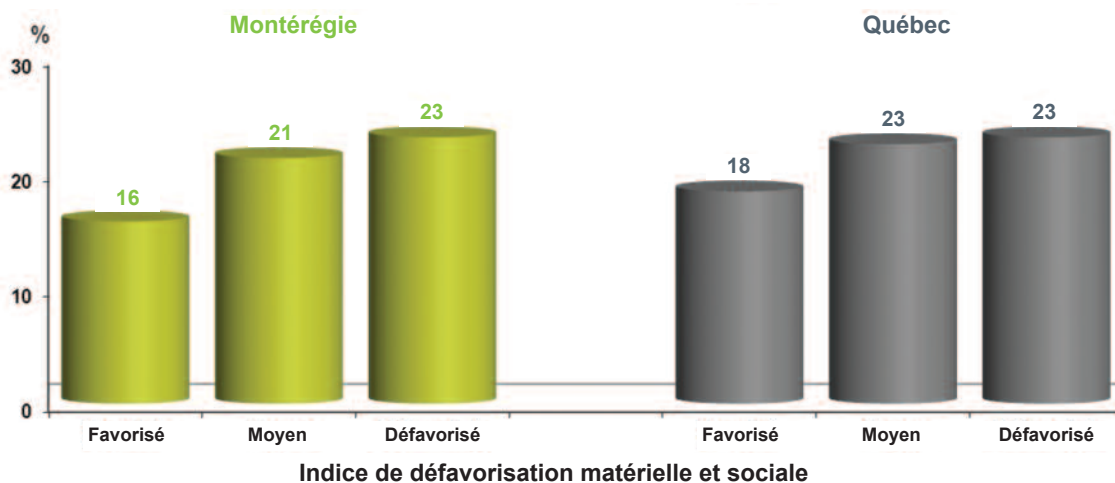
Toutefois, l'enquête estime que, tant en Montérégie qu'au Québec, la proportion d'élèves présentant un surplus de poids est la moins élevée parmi ceux vivant dans un milieu favorisé (Graphique 5).

Graphique 4 Répartition des élèves du secondaire selon le statut pondéral, par sexe, Montérégie, 2010-2011



Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS), 2010-2011.

Graphique 5 Proportion des élèves du secondaire ayant un surplus de poids selon l'indice de défavorisation matérielle et sociale, Montérégie et Québec, 2010-2011



* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS), 2010-2011.

⁴Le statut pondéral fait référence à l'indice de masse corporelle (IMC). L'IMC se calcule à l'aide des données sur le poids et la taille des personnes. Chez les jeunes de 17 ans et moins, les seuils distinguant les catégories de statut pondéral tiennent compte du sexe et de l'âge des personnes. Pour plus de détails, veuillez vous référer au Rapport provincial « Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie. Tome 1. »

LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LE POIDS... FAISONS LE POINT

En Montérégie, il est surprenant de constater que les élèves du secondaire qui font de l'embonpoint tendent à être plus actifs, en proportion, que ceux de poids normal, de poids insuffisant ou qui sont obèses (Tableau 1).

De plus, on remarque que la proportion de sédentaires est plus élevée chez les élèves de poids insuffisant (39 %). Toutefois, la sédentarité s'observe en proportion semblable autant pour les élèves de poids normal, que pour ceux qui font de l'embonpoint ou sont obèses.

ZOOM SUR LES ÉLÈVES AYANT UN SURPLUS DE POIDS... ENCORE DES DIFFÉRENCES ENTRE LES GARÇONS ET LES FILLES

Plus spécifiquement, lorsque l'on regarde le niveau d'activité physique chez les garçons ayant un surplus de poids (embonpoint et obésité), on remarque que la proportion d'élèves est plus élevée parmi ceux qui atteignent le niveau d'activité physique recommandé (34 %). Cette proportion diminue à mesure que le niveau d'activité physique s'éloigne des recommandations pour s'établir à 21 % chez les moins actifs (Graphique 6).

Chez les filles ayant un surplus de poids, ce portrait est fort différent. En effet, celles-ci se répartissent en proportion semblable dans les catégories actives, un peu ou très peu actives et sédentaires.

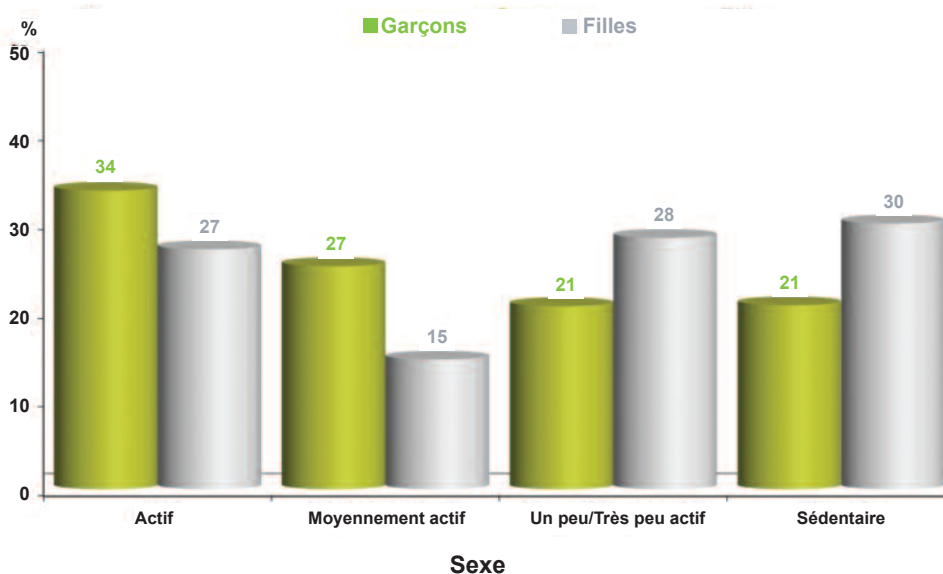
Tableau 1 Répartition des élèves du secondaire selon le statut pondéral et le niveau d'activité physique de loisir et de transport, par sexe, Montérégie, 2010-2011

	Actif	Moyennement actif	Un peu actif/ Très peu actif	Sédentaire
Poids suffisant	20	20*	22*	39
Poids normal	30	22	25	22
Embonpoint	33	22	20	24
Obésité	27*	18	30	24


* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS), 2010-2011.

Graphique 6 Répartition des élèves du secondaire ayant un surplus de poids selon le niveau d'activité physique de loisir et de transport, par sexe, Montérégie, 2010-2011



Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS), 2010-2011.



DES PISTES D'ACTION POUR FAIRE BOUGER LES JEUNES

POURQUOI FAUT-IL AGIR?

En Montérégie, 65 % des garçons et 78 % des filles du secondaire n'atteignent pas le niveau d'activité physique recommandé par les autorités de santé publique soit l'équivalent de 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne à élevée. Ainsi, la majorité des jeunes sont privés de plusieurs bienfaits que l'activité physique procure sur leur condition physique, leur santé, leur bien-être et leur réussite éducative.

SUR QUOI FAUT-IL AGIR?

Les jeunes ont des profils de pratique différents. Nous avons tous en tête l'image d'un adolescent s'adonnant à une foule d'activités sportives et celle d'un autre intéressé davantage par des loisirs plus sédentaires, les jeux vidéo, par exemple. Entre ces deux modèles, il y a ceux qui en font de façon plus ou moins régulière et à différentes intensités.

Considérant que les jeunes présentent des profils de pratique différents et afin d'en rejoindre un plus grand nombre, il est recommandé que les jeunes fassent le plus d'activité physique possible. Cela peut signifier une augmentation modeste de la fréquence ou de la durée pour ceux et celles qui n'ont pas la condition physique, la santé ou les aptitudes, alors que l'augmentation sera plus importante pour les autres. Une attention particulière devra être portée aux filles considérant leur faible niveau de pratique d'activité physique.

*Bouger plus,
c'est bon pour tous les jeunes.
Quelle que soit l'importance de l'augmentation
de la pratique de l'activité physique, des effets
bénéfiques seront au rendez-vous.*

COMMENT FAUT-IL AGIR?

Afin de rejoindre le plus grand nombre de jeunes possible, il faut agir sur les plans individuel et environnemental.

La connaissance des facteurs d'ordre individuel (ex. : sentiment d'efficacité personnel, plaisir) et environnementaux (ex. : soutien parental, influence des amis, installations et équipements) aide à concevoir des interventions efficaces. Ces facteurs sont pris en considération dans les prochaines pistes d'action.

QUI DOIT AGIR?

La promotion de l'activité physique auprès des jeunes nécessite l'engagement de plusieurs acteurs : les parents, l'école, la municipalité, les organismes de sports et de loisirs, le milieu de la santé, etc. C'est une responsabilité partagée où chacun apporte une contribution à différents niveaux.

LES PARENTS : UNE INFLUENCE DÉTERMINANTE

Les parents doivent encourager et faciliter la pratique d'activité physique de leur enfant. En plus d'être eux-mêmes actifs, ils peuvent :

- l'encourager à participer à des activités qui répondent à ses intérêts, ses besoins et à son niveau d'habiletés;
- l'inciter à se déplacer à pied ou à vélo;
- l'accompagner aux séances d'entraînement et aux compétitions;
- lui démontrer leur fierté peu importe sa performance, en évitant d'insister sur ses erreurs et ses défaites;
- pratiquer des activités physiques en famille;
- être sensible aux intérêts différents des filles et des garçons et prodiguer aux filles les mêmes encouragements qu'aux garçons;
- lui donner l'occasion de développer des habiletés motrices de base dès le bas âge (ex. : lancer, attraper, courir) et d'expérimenter de nouvelles activités physiques qu'il pourra pratiquer toute sa vie (ex. : vélo, natation, patinage, ski).

*Avec un enfant peu enclin à
pratiquer des activités physiques et sportives,
rappelons-nous que la motivation des jeunes
est basée davantage sur le plaisir que sur
le souhait d'être en santé.*

L'ÉCOLE : UN MILIEU DE VIE INCONTOURNABLE POUR FAIRE BOUGER LES JEUNES

En raison des différents bénéfices d'une pratique régulière d'activité physique sur la réussite éducative, l'école doit veiller à ce que les élèves aient le maximum d'occasions pour être actifs. Les acteurs du milieu scolaire mettent déjà en œuvre plusieurs mesures efficaces et leur travail doit se poursuivre en mettant l'accent sur :

- une programmation d'activités parascolaires physiques, sportives et de plein air :
 - diversifiée;
 - axée sur le plaisir;
 - favorisant l'apprentissage d'habiletés motrices;
 - tenant compte des intérêts différents des garçons et des filles;
- l'organisation du transport après les heures de classe pour permettre aux jeunes résidant loin de l'école de participer aux activités parascolaires;
- l'encadrement des jeunes par du personnel qualifié;
- l'aménagement des aires extérieures de l'école pour la participation libre d'activités physiques (ex. : paniers de basket, terrain de volleyball);
- la disponibilité de matériel sportif en bon état, sécuritaire et en quantité suffisante;
- la création, en collaboration avec la municipalité, de corridors sécuritaires pour les déplacements à pied ou à vélo;
- l'intégration d'activité physique à la grille horaire ou aux activités spéciales (ex. : faire une pause-exercice en classe, marcher pour se rendre à une activité à l'extérieur de l'école, privilégier des sorties qui permettent aux élèves d'être physiquement actifs);
- la cohérence entre les messages et les pratiques du personnel enseignant et des responsables des activités physiques telles que:
 - ne pas utiliser la privation, l'annulation d'activité physique ainsi que l'utilisation de certains exercices comme punition;
 - collaborer avec un professionnel de la santé pour trouver des activités adaptées, s'il y a blessure, plutôt que d'annuler la participation au cours;
 - accommoder les élèves qui ont oublié leurs vêtements d'éducation physique;
- l'évaluation régulière de la programmation en complémentarité avec ce qui est offert dans la communauté;
- l'engagement, la participation ou l'implication des élèves, par exemple :
 - leur donner l'occasion d'élaborer, de réaliser et d'évaluer des activités scolaires ou parascolaires en lien avec les saines habitudes de vie;
 - les consulter sur l'offre d'activités parascolaires;
 - les inviter à se faire un plan personnel de modification d'habitudes de vie.

Plusieurs filles sont moins intéressées aux activités de nature sportive. Pour les attirer, il faut leur offrir plus d'activités non compétitives qui leur permettent de rencontrer des amis.

Bien que l'EQSJS n'aborde pas la pratique d'activité physique dans le cadre des cours d'éducation physique et à la santé, ces derniers permettent le développement de compétences dont l'adoption d'un mode de vie sain et actif. Le régime pédagogique prescrit un nombre d'heures d'éducation physique et à la santé équivalant à 100 heures par année au 1^{er} cycle du secondaire et 50 heures au 2^e cycle. Il est recommandé tout au moins de respecter le temps prescrit et mieux encore, de l'augmenter, puisque pour plusieurs jeunes, il peut s'agir du seul moment où ils sont actifs. De plus, diminuer le nombre d'heures d'éducation physique pour augmenter les heures d'enseignement en classe n'est pas associé à une amélioration des résultats scolaires et peut même avoir un impact négatif sur la santé et le bien-être des jeunes. À l'inverse, même s'il faut pour cela réduire *quelque peu* le nombre d'heures consacrées aux autres matières, augmenter le temps consacré à l'éducation physique améliore ou n'affecte pas les résultats scolaires.

LES MUNICIPALITÉS : MAÎTRES D'ŒUVRE POUR AGIR SUR LES ENVIRONNEMENTS

La façon d'aménager le territoire, la construction ou la transformation d'environnements physiques ou l'offre d'une programmation diversifiée facilitent le choix de bouger. Le monde municipal, en collaboration avec ses partenaires tels que l'école, les organismes communautaires, les associations sportives et les intervenants du réseau de la santé doivent travailler conjointement pour agir au niveau de ces environnements, en voici quelques exemples :

- offrir une programmation diversifiée d'activité physique adaptée aux goûts et aux besoins des filles et des garçons;
- développer ou accroître les ententes entre le milieu scolaire, les municipalités, les organismes communautaires et de loisirs afin de rendre les installations et les équipements accessibles;
- investir dans le développement et la revitalisation d'infrastructures récréatives et sportives de qualité (ex. : parcs, piscines, terrains de jeux);
- aménager ou améliorer les infrastructures telles que les pistes cyclables, les trottoirs et les passages piétonniers afin de les rendre sécuritaires et attrayants, favorisant ainsi les déplacements actifs vers l'école et les autres milieux de vie des jeunes;
- aménager des supports à vélo près de l'entrée des édifices et des parcs;
- offrir aux citoyens un accès gratuit ou abordable aux installations et services sportifs.

LES ORGANISATIONS SPORTIVES ET DE LOISIRS : AU SERVICE DES JEUNES

Les organisations sportives et de loisirs permettent aux jeunes de pratiquer des activités physiques variées. Afin de s'assurer que le plus de jeunes y participent, on doit tenir compte de plusieurs aspects, soit :

- offrir des activités récréatives et compétitives en plus de leur donner l'occasion de s'initier à de nouvelles activités sportives;
- donner la possibilité aux jeunes de prendre part à l'organisation des activités;
- jumeler, à l'occasion, des activités sociales aux activités physiques et sportives;
- s'assurer que le personnel d'encadrement soit compétent et qu'il valorise l'effort, la détermination ainsi que l'amélioration, et non seulement le succès ou la victoire;
- éviter la spécialisation hâtive d'une discipline sportive.

AGIR AUPRÈS DES JEUNES AYANT UN SURPLUS DE POIDS : PRUDENCE

Promouvoir la pratique d'activité physique auprès de tous les jeunes doit être une priorité partagée par plusieurs acteurs. Cependant, dans un contexte AUTRE que clinique, les actions visant spécifiquement un sous-groupe de jeunes ayant un surplus de poids, en plus d'être peu efficaces, sont à proscrire, car elles risqueraient de stigmatiser certains jeunes ou d'exacerber une préoccupation excessive à l'égard du poids.

À éviter :

- former des groupes de perte de poids;
- organiser des concours de perte de poids;
- peser les jeunes ou calculer leur indice de masse corporelle(IMC) hors d'un contexte clinique;
 - véhiculer des préjugés à l'égard des jeunes ayant un surplus de poids.

POUR RESTER BRANCHÉS SUR LA RÉUSSITE DES JEUNES

DES DONNÉES

- *L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire*

DES PISTES D'ACTION

- Réussite éducative, santé, bien-être : agir efficacement en contexte scolaire. Synthèse de recommandations. Voir la section *Mode de vie physiquement actif*



- L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir
- L'activité physique et sportive des adolescentes : bilan, perspectives et pistes d'action
- Conditions d'efficacité des interventions de promotion et de prévention en contexte scolaire
- Pour faire contrepoids à l'obésité en milieu scolaire

DES IDÉES

- L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir

Ces documents sont disponibles sur le www.bienbranchés.com

**L'école a marqué nos existences.
La vôtre. La nôtre.
Et puis, elle en marquera d'autres.
Voilà pourquoi nous devons agir tous ensemble
pour que cette expérience unique soit synonyme
d'épanouissement. Pour le meilleur et pour la vie.
Pour l'éducation et pour les passions.
Pour que les jeunes racines d'aujourd'hui
deviennent les arbres solides de demain.
Pour que toutes nos écoles offrent une terre fertile
aux plus belles couleurs des générations à venir.
Et que tous, nous restions
BRANCHÉS SUR
LEUR RÉUSSITE.**



RÉFÉRENCES

AGENCE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX-DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE (2007). Pour faire contrepoids à l'obésité en milieu scolaire.

[En ligne : <http://extranet.santemonteregie.qc.ca/depot/document/2387/N4%20JE%20ECOLESANTE%20Pour%20faire%25-20contrepoids%20ob%20E9sit%E9%25>]

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.

[En ligne : http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ.pdf]

INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC. *L'enquête Québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie*, Tome 1.

[En ligne : <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alimentation/sante-jeunes-secondaire1.html>]

INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC. Réussite éducative, santé, bien-être : agir efficacement en contexte scolaire. Synthèse de recommandations.

[En ligne : http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1065_ReussiteEducativeSanteBienEtre.pdf]

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2012). Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids.

[En ligne : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2012/12-289-03.pdf>]

U.S DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES (2008). Physical Activity Guidelines for Americans. Washington, District de Columbia.

[En ligne : <http://www.health.gov/paguidelines/>]

WORLD HEALTH ORGANIZATION (2010). Global recommendation on physical activity for health. Suisse [En ligne : <http://who.int.>]

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT (2013). L'activité physique et sportive des adolescentes: bilan, perspectives et pistes d'action.

[En ligne : <http://www.mels.gouv.qc.ca/referencs/publications/resultats-de-la-recherche/detail/article/lactivite-physique-et-sportive-des-adolescentes-bilan-perspectives-et-pistes-daction/>]

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2001). 6-12-17. *Nous serons bien mieux. Les déterminants de la santé et du bien-être des enfants d'âge scolaire*. Sous la direction de M. Hamel et autres.

PAMPALON, R. & G. RAYMOND. Un indice de défavorisation pour la planification de la santé et du bien-être au Québec. *Maladies chroniques au Canada* 2000, 21(3) : 104-113.

[En ligne : http://www.collectionscanada.gc.ca/archivesweb/20060214051434/http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/cdic-mcc/21-3/b_f.html]

-  ALIMENTATION
-  COLLABORATION ÉCOLE-FAMILLE-COMMUNAUTÉ
-  ENVIRONNEMENTS ET COMPORTEMENTS SÉCURITAIRES
-  ESTIME DE SOI
-  MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF
-  NON-USAGE DU TABAC
-  PRÉVENTION : ALCOOL, DROGUES ET JEUX DE HASARD ET D'ARGENT
-  RELATIONS HARMONIEUSES ET PRÉVENTION DE LA VIOLENCE
-  SANTÉ MENTALE
-  SEXUALITÉ SAINTE ET RESPONSABLE
-  SOMMEIL, HYGIÈNE ET SANTÉ BUCCODENTAIRE

