



Une **Vision commune** pour  
favoriser l'activité physique et  
réduire la sédentarité au Canada



**SOYONS**

**ACTIFS**

31 mai 2018







## Table des matières

<b>Résumé</b> .....	4
<b>Introduction</b> .....	6
<b>Remerciements et méthodologie</b> .....	12
<b>Partie I : Le contexte</b> .....	14
Activité physique et sédentarité au Canada	
<b>Partie II : Le fondement</b> .....	22
Activité physique pour tous	
<b>Partie III : Les possibilités</b> .....	26
Domaines prioritaires	
N° 1 : Normes culturelles .....	29
N° 2 : Espaces et lieux .....	32
N° 3 : Engagement du public .....	35
N° 4 : Partenariats .....	38
N° 5 : Leadership et apprentissage .....	41
N° 6 : Progrès .....	44
<b>Partie IV : La voie de l'avenir</b> .....	47
Progrès collectifs	
<b>Sources</b> .....	52

# RÉSUMÉ

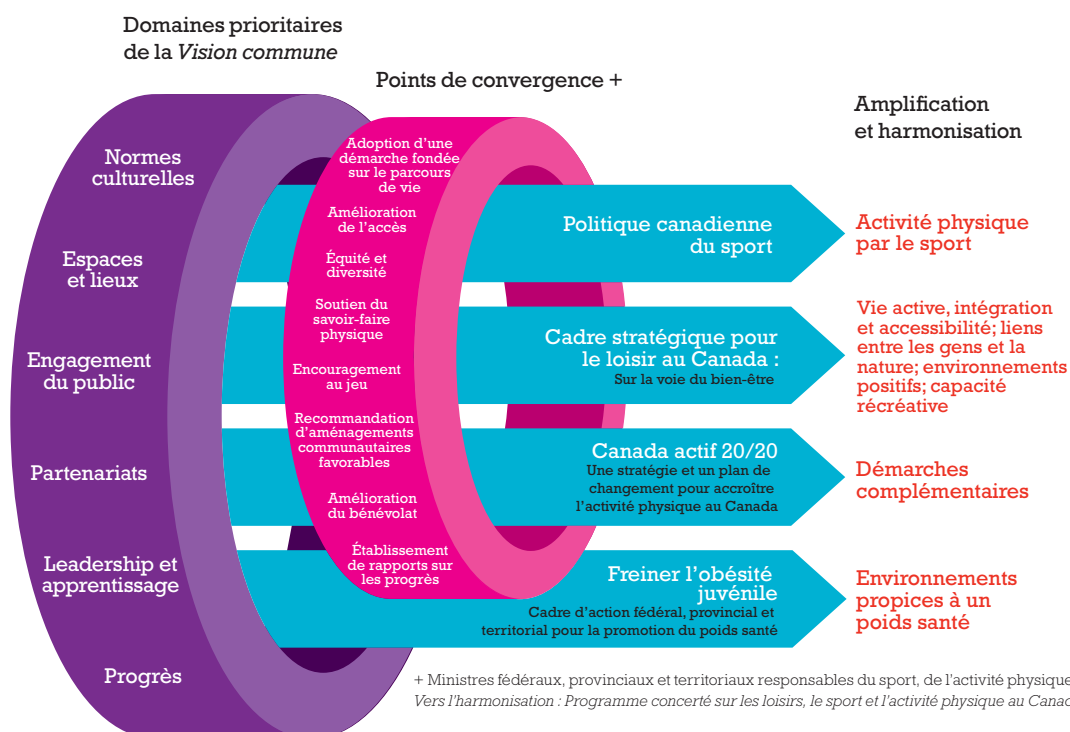
**La Vision commune : Un Canada où l'ensemble de la population canadienne est de plus en plus active et se retrouve de moins en moins assise.**

Être physiquement actif est essentiel pour bénéficier d'une bonne santé globale et prévenir les maladies chroniques. Le niveau d'inactivité physique et de sédentarité observé chez les Canadiens et Canadiennes représente un problème critique au Canada.

Le Canada n'a encore jamais accordé une attention stratégique particulière à l'activité physique et à sa relation avec le sport, les loisirs, la santé et d'autres domaines politiques pertinents. La *Vision commune* représente une nouvelle voie collective qui guidera notre pays vers des solutions qui nous permettront d'accroître l'activité physique et de réduire la sédentarité. Il s'agit d'un document stratégique national qui vise à faire bouger le pays et à le rendre actif.\*

Éclairée et inspirée par les perspectives autochtones et les commentaires de nombreux organismes et dirigeants, la *Vision commune* est pour tous ceux qui ont à cœur de promouvoir l'activité physique et de réduire la sédentarité au Canada. Pour réaliser des progrès, nous devons tous ensemble adopter de nouvelles mesures audacieuses.

La *Vision commune* sert à compléter et à s'harmoniser avec d'autres politiques, stratégies et cadres pertinents :



\* Bien que le Québec ne soit pas opposé aux principes qui sous-tendent la Vision commune, il a ses propres programmes, plans d'action, objectifs et cibles en matière de promotion de l'activité physique et de mode de vie sain, des domaines relevant tous de la compétence du Québec. Le gouvernement du Québec ne participe pas aux mesures fédérales, provinciales et territoriales dans ce domaine, mais il a accepté d'échanger de l'information et des pratiques exemplaires avec d'autres gouvernements.

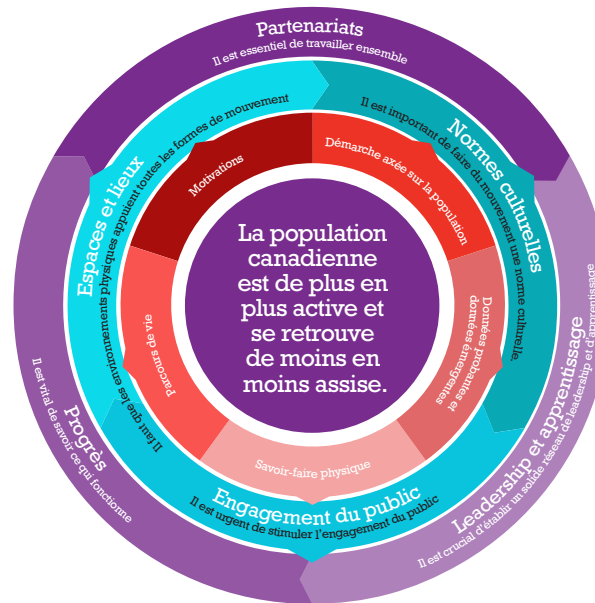


## Le fondement : Activité physique pour tous

La *Vision commune* est orientée par cinq principes interdépendants essentiels à l'augmentation du niveau d'activité physique et à la réduction de la sédentarité. Il s'agit du **savoir-faire physique**, du **parcours de vie**, de la **démarche axée sur la population**, de la **prise de décisions fondée sur des données probantes et axée sur des données émergentes** et des **motivations**.

## Les possibilités : Domaines prioritaires

La *Vision commune* englobe également six *domaines prioritaires* complets pouvant mener à une action concertée, à savoir les normes culturelles, les espaces et lieux, l'engagement du public, les partenariats, le leadership et l'apprentissage et les progrès; ces *domaines prioritaires* ont été relevés dans le cadre d'un processus global de consultation et de mobilisation national. Chaque *domaine prioritaire* est également appuyé par des impératifs stratégiques qui permettent d'orienter la planification et la mise en œuvre à l'avenir. Ces impératifs stratégiques nécessitent une collaboration et sont décrits afin d'aider à façonner une perspective collective sur la planification, les priorités et les programmes à l'échelle du Canada.



## Aller de l'avant tous ensemble

Ce n'est que grâce à la coordination et à la collaboration entre les secteurs et les ordres du gouvernement que le niveau d'activité physique peut augmenter et la sédentarité diminuer à l'échelle de la population. En travaillant à la concrétisation d'une *Vision commune* et de résultats partagés, nous pouvons réaliser ensemble des percées importantes et des progrès essentiels.

Le leadership joue également un rôle crucial dans l'atteinte de l'objectif qui consiste à faire que la population canadienne soit de plus en plus active et se retrouve de moins en moins assise. Tous les gouvernements peuvent contribuer à renforcer, à négocier et à réunir des partenariats. Les ministères et les organismes gouvernementaux de l'ensemble des domaines de politique, y compris ceux qui exercent des responsabilités dans les domaines du sport, des loisirs, de la santé, de l'infrastructure, de la culture, du patrimoine, du transport, de l'éducation et autres domaines politiques, peuvent jouer un rôle essentiel dans la préparation de la voie du succès. En outre, la *Vision commune* peut être utilisée pour répondre aux appels à l'action pertinents du rapport *Honorer la vérité, réconcilier pour l'avenir : sommaire du rapport final de la Commission de vérité et réconciliation du Canada (2015)*. À cette fin, la *Vision commune* définit ce que les organismes, les collectivités, les dirigeants et les gouvernements peuvent accomplir ensemble, y compris les rôles de direction qu'assumeront le gouvernement fédéral et les gouvernements provinciaux et territoriaux dans le cadre d'activités bien précises.

### Ce que les organismes, les collectivités et les dirigeants peuvent faire.

Promouvoir, partager et utiliser la *Vision commune*, soit seuls, soit en partenariat avec d'autres parties.

### Ce que les gouvernements peuvent faire.

Renforcer, catalyser et réunir des organismes, des collectivités et des dirigeants dans tous les domaines stratégiques pertinents.

### Ce que les gouvernements, les organismes, les collectivités et les dirigeants peuvent faire ensemble.

AGIR de manière responsable, coordonnée, coopérative et transparente afin de favoriser une action concertée inspirée par la *Vision commune*.

## Soyons actifs!





# INTRODUCTION

**Une Vision commune pour favoriser l'activité physique et réduire la sédentarité au Canada : Soyons actifs est le premier appel à l'action de ce genre jamais lancé au Canada.**

Le Canada n'a encore jamais accordé une attention stratégique particulière à l'activité physique et à sa relation avec le sport, les loisirs, la santé et d'autres domaines politiques pertinents. Qui plus est, le présent document aborde également la question cruciale de la sédentarité. Il représente une nouvelle voie collective qui guidera notre pays vers les solutions qui nous permettront d'accroître l'activité physique et de réduire la sédentarité au Canada. Il s'agit d'un document stratégique national qui vise à faire bouger le pays.

**La Vision commune : Un Canada où l'ensemble de la population canadienne est de plus en plus active et se retrouve de moins en moins assise.**

La *Vision commune* reconnaît l'existence d'une grande diversité d'activités qui subissent l'influence des préoccupations liées à la santé et à la mobilité, entre autres facteurs. Une variété de mouvements peut contribuer au bien-être physique, émotionnel et culturel.

La présente *Vision commune* répond à un appel à l'élaboration d'un cadre pancanadien sur l'activité physique lancé par le gouvernement fédéral et les gouvernements provinciaux et territoriaux. Elle a bénéficié des connaissances et de l'inspiration de nombreux organismes et dirigeants qui ont à cœur d'améliorer les conditions et d'examiner les nombreux facteurs interreliés qui influent sur l'activité physique et la sédentarité au Canada.

La *Vision commune* souligne l'impossibilité, pour un groupe, un organisme ou un ordre de gouvernement, de réaliser des progrès à lui seul, ainsi que la nécessité de prendre collectivement de nouvelles mesures audacieuses. L'encouragement et la facilitation de l'activité physique, tout comme la réduction de la sédentarité, sont des questions complexes qui font appel à une responsabilité partagée et à une action concertée. Cela est dû à la présence d'un système complexe de facteurs interreliés qui contribuent à la hausse des taux d'inactivité physique et de sédentarité, à savoir des facteurs biologiques, comportementaux, sociaux, psychologiques, technologiques, environnementaux, économiques et culturels qui interviennent à tous les niveaux, de l'individu à la famille et à la société dans son ensemble.<sup>1</sup>



À l'instar des maladies chroniques qui découlent de comportements malsains, ce système complexe de facteurs interreliés est encore compliqué par une grande diversité de décisions politiques prises dans plusieurs secteurs différents, qui influent sur les comportements en question. Par exemple, le rapport *Honorer la vérité, réconcilier pour l'avenir : sommaire du rapport final de la Commission de vérité et réconciliation du Canada (2015)*<sup>2</sup> décrit les obstacles systémiques pour les peuples autochtones au Canada. Les effets persistants de la période des pensionnats obligatoires et d'autres politiques du gouvernement<sup>3</sup> ont empêché les personnes, les familles et les collectivités autochtones de participer à des activités physiques saines. Il faudra du temps et des efforts concertés pour que la population canadienne soit de plus en plus active et se retrouve de moins en moins assise.

Cela signifie que tous les organismes, toutes les collectivités et tous les dirigeants qui ont à cœur de promouvoir et de soutenir l'activité physique sous toutes ses formes au Canada ont un rôle à jouer, à l'échelle du quartier comme à l'échelle nationale. La *Vision commune* doit être mise en œuvre au moyen de plans d'action complémentaires élaborés par les gouvernements de manière collective et individuelle ainsi que bilatérale et multilatérale, et par des organismes et des dirigeants non gouvernementaux.

La *Vision commune* est orientée par cinq principes interdépendants essentiels à l'augmentation du niveau d'activité physique et à la réduction de la sédentarité. Il s'agit du **savoir-faire physique**, du **parcours de vie**, de la **démarche axée sur la population**, de la **prise de décisions fondée sur des données probantes et axée sur des données émergentes** et des **motivations**.

La *Vision commune* englobe également un ensemble complet de six *domaines prioritaires* pouvant mener à une action concertée, à savoir **les normes culturelles**, **les espaces et lieux**, **l'engagement du public**, **les partenariats**, **le leadership et l'apprentissage** et **les progrès**; ces *domaines prioritaires* ont été relevés dans le cadre d'un processus global de consultation et de mobilisation national. Chaque *domaine prioritaire* est également appuyé par des impératifs stratégiques qui orienteront la planification et la mise en œuvre à l'avenir. Ces impératifs stratégiques nécessitent une attention concertée et sont décrits dans la *Partie III : Les possibilités* afin de façonner une perspective collective sur la planification, les priorités et les programmes à l'échelle de tout le Canada.

Plus précisément, les impératifs stratégiques visent tous les organismes, toutes les collectivités et tous les dirigeants. Par exemple, les animateurs de loisirs municipaux peuvent collaborer avec les urbanistes pour créer des **espaces et lieux** propices; les dirigeants d'organismes sans but lucratif peuvent mettre à profit la technologie pour stimuler **l'engagement du public**; les responsables des politiques du gouvernement

peuvent travailler en **partenariat** avec les peuples autochtones pour créer conjointement des possibilités d'activité physique pertinentes sur le plan culturel; les professionnels du secteur privé peuvent apporter leur contribution aux nouvelles **normes culturelles** en réduisant les comportements sédentaires sur les lieux de travail; les établissements d'enseignement postsecondaires peuvent contribuer à cultiver le **leadership et l'apprentissage**; et les bénévoles locaux qui partagent efforts et résultats peuvent contribuer à faire état des **progrès**.

Ce n'est que grâce à la coordination et à la collaboration entre les secteurs et les ordres du gouvernement que le niveau d'activité physique peut augmenter et la sédentarité diminuer à l'échelle de la population. En travaillant à la concrétisation d'une *Vision commune* et de résultats partagés, nous pouvons réaliser ensemble des percées importantes et des progrès essentiels.

Le leadership joue également un rôle crucial dans l'atteinte de l'objectif qui consiste à faire que la population canadienne soit de plus en plus active et se retrouve de moins en moins assise. Tous les gouvernements peuvent contribuer à renforcer, à négocier et à réunir des partenariats. Les ministères et les organismes gouvernementaux qui exercent des responsabilités dans les domaines du sport, des loisirs, de la santé, de l'infrastructure, de la culture, du patrimoine, du transport, de l'éducation et autres domaines politiques peuvent jouer un rôle essentiel dans la préparation de la voie du succès. À cette fin, la *Vision commune* définit ce que les organismes, les collectivités, les dirigeants et les gouvernements peuvent accomplir ensemble. La *Partie IV : La voie de l'avenir* comprend également les rôles de direction qu'assumeront le gouvernement fédéral et les gouvernements provinciaux et territoriaux dans le cadre d'activités bien précises.

Il importe de noter que la *Vision commune* peut aussi contribuer à la réalisation des buts et des objectifs des politiques, stratégies et cadres nationaux, fédéraux, provinciaux et territoriaux en matière de sport, d'activité physique, de loisirs et de santé, notamment : la *Politique canadienne du sport 2012*;<sup>4</sup> le *Cadre stratégique 2015 pour le loisir au Canada : Sur la voie du bien-être*;<sup>5</sup> *Canada actif 20/20 : une stratégie et un plan de changement pour accroître l'activité physique au Canada (2012)*;<sup>6</sup> *Freiner l'obésité juvénile : Cadre d'action fédéral, provincial et territorial pour la promotion du poids santé (2010)*;<sup>7</sup> et la *Politique de Sport Canada sur la participation des Autochtones au sport (2005)*;<sup>8</sup> la *Politique sur le sport pour les personnes ayant un handicap (2006)*<sup>9</sup> et *Mobilisation active : Politique concernant le sport pour les femmes et les filles (2009)*.<sup>10</sup> De plus, la *Vision commune* est éclairée par les appels à l'action pertinents du *Rapport final de la Commission de vérité et réconciliation du Canada (2015)*.



La *Vision commune* n'est pas destinée à remplacer ou à dédoubler ces efforts. Elle a plutôt pour objectif de les harmoniser, de les amplifier et de les promouvoir encore. Elle s'appuie sur les points de convergence déjà relevés entre plusieurs de ces efforts indépendants : l'adoption d'une démarche fondée sur le parcours de vie; l'amélioration de l'accès, de l'équité et de la diversité; le soutien au savoir-faire physique; l'encouragement au jeu; la recommandation d'aménagements communautaires favorables; l'amélioration du bénévolat; et l'établissement de rapports sur les progrès.

La *Vision commune* est divisée en quatre parties :

## Partie I : Le contexte

### Activité physique et sédentarité au Canada

## Partie II : Le fondement

### Activité physique pour tous

## Partie III : Les possibilités

### Domaines prioritaires

## Partie IV : La voie de l'avenir

### Progrès collectifs

Les gouvernements, les collectivités, les organismes et les dirigeants peuvent unir leurs efforts pour favoriser un leadership partagé en vue de promouvoir une nouvelle ère de vie active et de vitalité qui favorisera l'activité physique dans toutes ses formes et réduira le temps d'inactivité. La seule façon de contribuer à faire avancer le pays vers un avenir plus sain, plus heureux et plus actif est d'aider la population canadienne à moins s'asseoir et à s'activer davantage et plus souvent.

**Soyons actifs!**



# S'APPUYER SUR NOS POINTS FORTS.

Le Canada peut s'appuyer sur les vastes connaissances et le savoir-faire qu'il possède, ainsi que sur les expériences et l'expertise d'autres pays et organismes internationaux, afin de faire progresser le pays. La **Vision commune** s'inspire des principes, des méthodes éprouvées et des acquis tirés d'autres cadres, stratégies et rapports pertinents sur le sport, l'activité physique, les loisirs et la santé.



## Activité physique, sport et loisirs

La Charte de Toronto pour l'activité physique : Un appel mondial à l'action (2010)

Directives canadiennes en matière d'activité physique (2011), Directives canadiennes en matière d'activité physique et en matière de comportement sédentaire à l'intention des enfants et des jeunes (2011), Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures à l'intention des enfants et des jeunes (2016) et Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants (2017)

Canada actif 20/20 : Une stratégie et un plan de changement pour accroître l'activité physique au Canada (2012)

La Politique canadienne du sport 2012

Déclaration de consensus sur le jeu actif à l'extérieur (2015)

Déclaration de consensus canadien sur le savoir-faire physique (2015)

Cadre stratégique pour les loisirs au Canada de 2015 : Sur la voie du bien-être

Document de consultation « Au Canada, le sport c'est pour la vie – Développement à long terme de l'athlète 2.1 » (2016)

Éclairer l'avenir : Bulletin de rendement des infrastructures canadiennes (2016)

Plan d'action mondial sur l'activité physique 2018–2030 de l'Organisation mondiale de la Santé (2018)

Stratégie sur l'activité physique pour la Région européenne de l'Organisation mondiale de la Santé (2016–2025)



## Modes de vie sains et promotion de la santé

Freiner l'obésité juvénile : Cadre d'action fédéral, provincial et territorial pour la promotion du poids santé (2010)

Pour un Canada plus sain : faire de la prévention une priorité, Déclaration sur la prévention et la promotion (2010)

Plan d'action mondial pour la lutte contre les maladies non transmissibles (2013–2020) de l'Organisation mondiale de la Santé

Charte de Bangkok pour la promotion de la santé (2016)



## Autres documents de référence

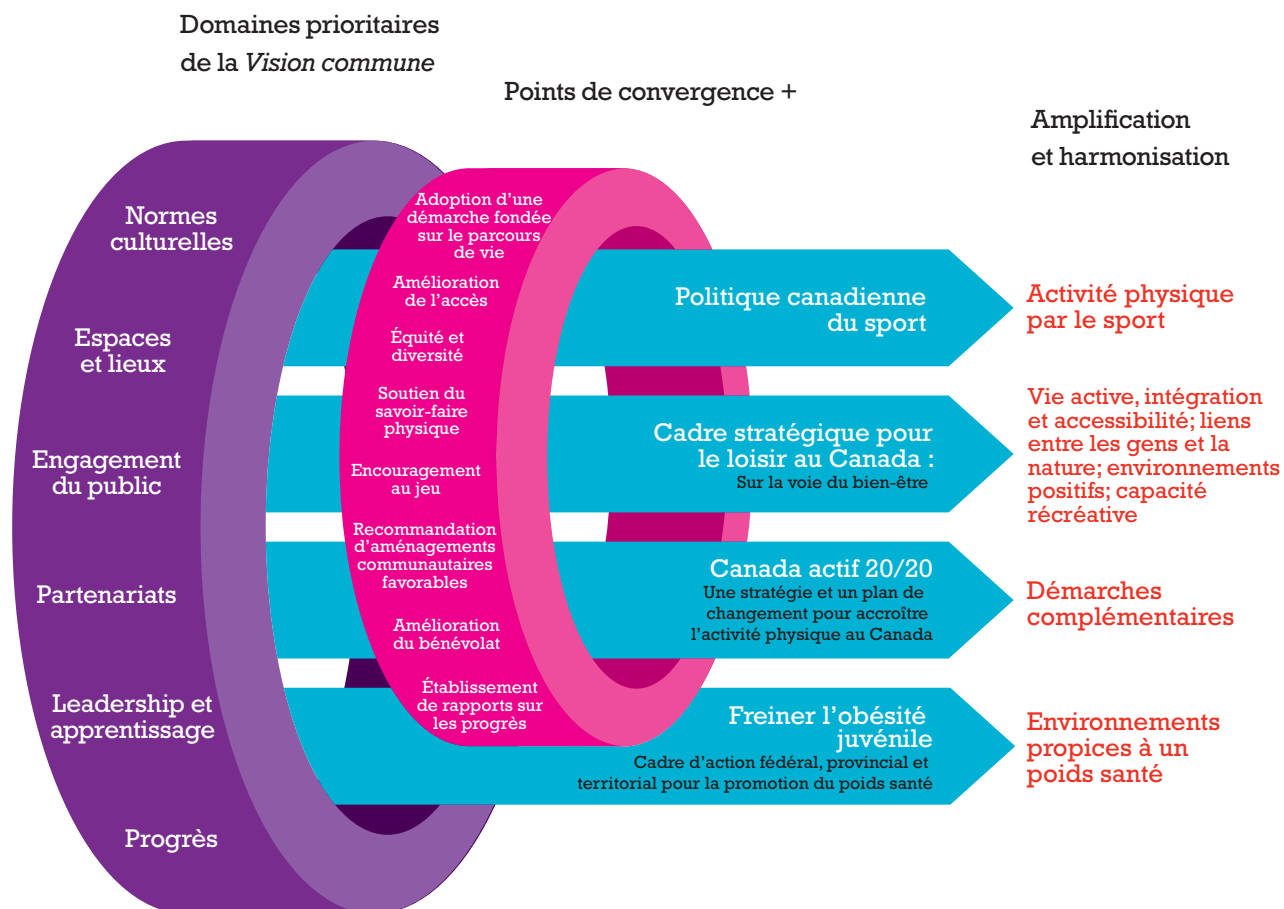
Convention des Nations Unies relative aux droits de l'enfant – Traité relatif aux droits de l'homme (1989)

Déclaration des Nations Unies sur les droits des peuples autochtones (2008)

Honorer la vérité, réconcilier pour l'avenir : sommaire du rapport final de la Commission de vérité et réconciliation du Canada (2015)



# Une **Vision commune** qui sert à compléter et à s'harmoniser avec d'autres politiques, stratégies et cadres pertinents



+ Ministres fédéraux, provinciaux et territoriaux responsables du sport, de l'activité physique et des loisirs.  
*Vers l'harmonisation : Programme concerté sur les loisirs, le sport et l'activité physique au Canada, 2015.*







**MÉTHODOLOGIE**

# **MODE D'ÉLABORATION DE LA VISION COMMUNE**

La **Vision commune** est destinée à tous les organismes, collectivités et dirigeants, existants et potentiels, qui ont à cœur de promouvoir l'activité physique et de réduire la sédentarité. De ce fait, elle reflète les idées, les perspectives et les suggestions de diverses personnes qui jouent un rôle clé dans la promotion de l'activité physique et la réduction de la sédentarité auprès de l'ensemble de la population canadienne.



L'élaboration du document *Une Vision commune pour favoriser l'activité physique et réduire la sédentarité au Canada : Soyons actifs* a tenu compte des idées d'un vaste éventail d'intervenants provenant de divers secteurs de la société canadienne, notamment des particuliers, des professionnels, des organismes sans but lucratif et des entreprises du secteur privé, des universitaires et des chercheurs, ainsi que tous les ordres du gouvernement dans l'ensemble des provinces, des territoires et des régions du Canada.

Les gouvernements ont sollicité les perspectives et les idées d'experts dans les domaines de la santé, de l'activité physique et du comportement sédentaire, du sport, des loisirs, de l'infrastructure, du transport, du patrimoine, de la culture, de l'éducation, de l'environnement, des parcs, ainsi que d'autres secteurs; du secteur privé; ainsi que des membres de collectivités qui pourraient se heurter à des obstacles à la participation (par exemple, les nouveaux Canadiens et Canadiennes, les personnes handicapées, les personnes âgées,

les femmes et les filles, les personnes lesbiennes, gaies, bissexuelles, transgenres, allosexuelles et bispirituelles (LGBTQI2-S) et les personnes vivant dans les régions rurales, éloignées et isolées).

Nous avons entrepris des activités de consultation et d'engagement soutenues au moyen d'enquêtes publiques, de webinaires interactifs, d'un atelier de consultation national et d'entrevues avec des répondants clés.

Nous avons également mené une campagne de sensibilisation ciblée sur les problèmes auxquels font face les municipalités, les collectivités autochtones dans les réserves et hors des réserves et les collectivités nordiques, rurales et éloignées.

Nous avons mis sur pied un groupe d'examen et d'engagement non gouvernemental qui a contribué à l'examen de l'orientation proposée et du contenu de la version préliminaire; cet examen s'est déroulé avec la participation de ParticipACTION, de l'Association

canadienne des parcs et loisirs, du Groupe le sport est important, du Centre de documentation pour le sport et des représentants de *Canada actif 20/20 : une stratégie et un plan de changement pour accroître l'activité physique au Canada*.

Nous avons organisé une série de six ateliers experts portant sur le contenu. Les ateliers ont fait intervenir des experts provenant d'un grand éventail de secteurs afin d'orienter les discussions sur le contenu ayant trait à la collaboration, aux environnements physiques, aux environnements sociaux, à l'apprentissage et au leadership, à l'inclusion et à la diversité sociales, ainsi qu'à l'engagement du public.

Nous avons synthétisé les contributions éclairées par le processus de consultation et d'engagement et par les ateliers experts sur le contenu en six *domaines prioritaires*. Ces contributions nous ont également aidés à façonner des impératifs stratégiques précis menant à des possibilités d'action au sein de chacun des six domaines prioritaires.

## Remerciements

Le document *Une Vision commune pour favoriser l'activité physique et réduire la sédentarité au Canada : Soyons actifs* a été élaboré par le Comité directeur fédéral-provincial-territorial d'élaboration du cadre sur l'activité physique au nom des ministres fédéraux, provinciaux et territoriaux responsables du sport, de l'activité physique et des loisirs. Le Comité directeur est composé de représentants du gouvernement fédéral et des gouvernements provinciaux et territoriaux dans les domaines du sport, de l'activité physique et des loisirs.

Nous remercions tout particulièrement Le Conference Board du Canada d'avoir assuré la gestion du processus national de consultation et d'engagement ainsi que la préparation des rapports suivants : *Developing a Pan-Canadian Physical Activity*

*Framework: Consultation and Engagement Summary Report*<sup>11</sup> et *Consultation and Engagement Addendum Report - Northern, Rural, Remote and/or Indigenous Perspectives, March 2017*,<sup>12</sup> qui ont contribué à orienter la *Vision commune*.

Nous exprimons également notre gratitude à tous ceux qui ont fait part de leurs idées et de leurs perspectives au cours du processus de consultation et d'engagement, ainsi qu'aux dirigeants et aux réseaux de ParticipACTION, de l'Association canadienne des parcs et loisirs, du Groupe le sport est important, du Centre de documentation pour le sport, du Cercle sportif autochtone et aux représentants de *Canada actif 20/20 : une stratégie et un plan de changement pour accroître l'activité physique au Canada* pour leur engagement et leur expertise.





## **PARTIE I : LE CONTEXTE**

# **ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ AU CANADA**

Aujourd'hui plus que jamais, il faut mobiliser l'ensemble de la population canadienne et lui donner les moyens d'être régulièrement plus active sur le plan physique et moins sédentaire.



L'activité physique figure parmi les fonctions humaines fondamentales. Elle peut avoir lieu à la maison, à l'école, au travail, pendant le temps libre ou en déplacement. Dans le passé, l'activité physique était intégrée à la vie quotidienne, car le travail était plus exigeant physiquement, nous comptions moins sur l'automatisation et nous dépendions moins de l'automobile. Il était plus facile d'être actif, car le travail, les tâches ménagères et la vie quotidienne en général exigeaient davantage d'efforts physiques. En outre, ici, au Canada, la vie de nombreux peuples autochtones reposait traditionnellement sur la relation holistique avec la terre, et les activités physiques faisaient partie de la vie quotidienne et de l'orientation culturelle. Cette relation a été influencée par les effets historiques des politiques gouvernementales, comme celles ayant entraîné l'éloignement de leurs territoires traditionnels et l'établissement des réserves, de même que par les pensionnats.

Aujourd'hui, l'activité physique a pratiquement été éliminée de nos vies. De plus, nombreux sont ceux qui pensent qu'ils doivent s'évertuer à être physiquement actifs, qu'il s'agit d'une activité que l'on fait seulement pendant son temps libre, dans un centre de conditionnement physique ou sur un terrain de sport. Il est important de reconnaître que cet éloignement de la société par rapport à l'activité physique a pris des décennies; il faudra du temps pour inverser cette tendance et revenir à une société plus active.

Le résultat? Près de la moitié des adultes canadiens ne sont pas suffisamment actifs pour en retirer des avantages pour la santé et le bien-être.<sup>13</sup> Et nous menons des vies de plus en plus sédentaires. Nous passons trop de temps à être oisifs, à être paresseusement allongés, à regarder un écran, à surfer en ligne et à jouer à des jeux vidéo. En outre, même ceux qui parviennent à respecter les directives en matière d'activité physique sont trop sédentaires pendant le reste de la journée. L'inactivité physique est désormais le quatrième facteur de risque de décès prématuré, après l'hypertension, le tabagisme et le diabète.<sup>14</sup> Les premières recherches ont établi que la sédentarité contribue à une mauvaise santé et même au décès prématuré.<sup>15</sup> On a estimé que l'inactivité physique chez les adultes avait coûté environ 6,8 milliards de dollars à l'économie canadienne en 2009.<sup>16</sup>

Comme l'activité physique, le comportement sédentaire on peut classé comme survenant dans les contextes du temps libre, du travail, du domicile et du transport.<sup>17</sup> Un temps consacré aux activités sédentaires excessif peut nuire à la santé, quel que soit le niveau d'activité général. Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures étayent la relation entre l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil, ce dernier étant un facteur de maintien de la santé.<sup>18</sup> Pour les besoins de la *Vision commune*, la sédentarité fait référence à l'accumulation de comportements sédentaires qui se produisent sur une période de 24 heures donnée.

**Définition de l'activité physique :** Tout mouvement du corps produit par les muscles squelettiques, qui nécessite une dépense d'énergie. Cela peut comprendre un éventail de mouvements tout au long de la journée, dont l'intensité peut être légère (1,5 à 4,0 équivalents métaboliques de la tâche [MET – une mesure physiologique exprimant le coût énergétique des activités physiques]) pour les enfants et les jeunes, et de 1,5 à 3,0 MET pour les adultes; modérée (de 4,0 à 6,9 MET pour les enfants et les jeunes et de 3,0 à 5,9 MET pour les adultes); ou élevée (7,0 MET ou plus pour les enfants et les jeunes et 6,0 MET ou plus pour les adultes).<sup>19</sup> Citons, par exemple, les activités sportives et récréatives, l'utilisation des escaliers au travail, le jeu à l'extérieur, le fait d'aller à l'école à pied, les travaux ménagers, les déplacements actifs domicile-travail ainsi que les activités axées sur le territoire pratiquées par certains peuples autochtones, comme la chasse, la pêche, le piégeage, la cueillette et toute autre activité en lien avec l'environnement naturel.

**Définition du sport :** La participation au sport est définie par les quatre contextes relevés dans la Politique canadienne du sport (2012).<sup>4</sup>

- Introduction au sport – Acquisition des compétences, des connaissances et des attitudes fondamentales nécessaires à la participation au sport organisé et non organisé
- Sport récréatif – Participation au sport pour le plaisir, la santé, les rapports sociaux et la détente
- Sport de compétition – Possibilité de s'améliorer systématiquement et de mesurer sa performance à celle des autres en compétition
- Sport de haut niveau – Participation aux plus hauts niveaux de la compétition internationale

**Définition des loisirs :** Expérience qui découle de la participation librement choisie à des passe-temps physiques, sociaux, intellectuels, créatifs ou spirituels qui renforcent le bien-être individuel et collectif.<sup>5</sup>

**Définition du comportement sédentaire :** Tout comportement en état de veille caractérisé par une dépense d'énergie égale ou inférieure à 1,5 MET. Le comportement sédentaire a trait à la posture du corps, comme la position assise ou allongée, en sus d'une faible dépense d'énergie et de l'inactivité physique. Les comportements courants auxquels s'adonnent généralement les personnes en période d'inactivité comprennent le fait de regarder la télévision, d'être assis à un bureau ou sur un sofa, d'aller au travail en voiture, de parler au téléphone ou de lire un livre.<sup>19</sup>

**Définition de l'activité physique utilitaire :** Activité physique exercée principalement pour accomplir un travail ou des tâches ménagères, faire des courses ou se déplacer, conformément à ses propres valeurs et pratiques culturelles.<sup>20</sup>



## Considérations démographiques et sociales importantes :

Certains facteurs démographiques et sociaux entravent la capacité à être physiquement actif. Les lieux de résidence, d'étude, de travail et de détente influent considérablement sur la santé. Les choix personnels et les comportements, y compris l'activité physique, sont façonnés par toute une gamme de facteurs sociaux et économiques, notamment le revenu et le statut social, les réseaux de soutien social, l'éducation, l'emploi et les conditions de travail, les environnements sociaux, les environnements physiques, l'hygiène de vie, le développement sain de l'enfant, le patrimoine biologique et génétique, les services de santé, le sexe, la culture et bien d'autres encore. Tous ceux qui participent à la promotion de l'activité physique doivent tenir compte de ces facteurs importants.

### Personnes âgées

- Les résultats du Recensement de 2016 récemment publiés affichent une augmentation importante du nombre de personnes âgées au Canada (de 65 ans et plus). Au moment du Recensement de 2016, le Canada comptait plus de personnes âgées (5,9 millions) que d'enfants âgés de moins de 14 ans (5,8 millions).<sup>21</sup> La population des personnes âgées devrait atteindre au moins 10 millions d'ici 2036.<sup>22</sup>

### Immigrants

- L'immigration joue un rôle important dans la composition démographique canadienne, car les immigrants représentent environ 22 % de la population canadienne, selon le Recensement de 2016.<sup>23</sup>
- De 2011 à 2016, plus de 1,2 million de nouveaux immigrants se sont établis au Canada de façon permanente.<sup>24</sup>

### Autochtones

- Au Canada, les peuples autochtones font face à des difficultés particulières. La Commission de vérité et réconciliation (2015) l'attestent, les collectivités autochtones doivent composer avec les séquelles durables du traumatisme intergénérationnel découlant de la colonisation, ainsi qu'avec la perte de la culture, de la langue, de l'identité et des infrastructures autochtones.
- L'effacement de la culture et les conditions de vie insalubres et surpeuplées, qui comprennent souvent l'insécurité alimentaire, ont fait en sorte que les enfants et les jeunes autochtones déclarent être en moins bonne santé que les enfants et les jeunes non autochtones.<sup>25</sup> Par ailleurs, de nombreuses collectivités autochtones éloignées font face à une épidémie de suicide chez les jeunes, une situation également dévastatrice.

- La population autochtone croît à un rythme bien supérieur à celui de la population canadienne générale. De 2006 à 2016, la population autochtone a connu une croissance de plus de 42,5 %, soit près de quatre fois plus rapidement que la population non autochtone.<sup>23</sup>

### Déficiences physiques

- Les adultes canadiens qui déclarent rencontrer des limitations de participation ou d'activité sont 26 % moins susceptibles d'être modérément actifs que ceux qui n'en rencontrent pas. Ceux qui signalent des déficiences fonctionnelles modérées à graves sont entre 23 et 33 % moins susceptibles d'être modérément actifs que ceux qui n'ont aucune déficience.<sup>26</sup>



---

### **Pauvreté ou faibles revenus**

- La pauvreté et l'inégalité économique sont en croissance dans tout le pays. Les taux d'activité physique se sont révélés décliner d'une catégorie de revenu à une autre; ceux qui disposent des revenus les plus modestes sont 33 % moins susceptibles d'être modérément actifs que ceux qui gagnent les revenus les plus élevés.<sup>26</sup>
- La profession peut également avoir une incidence sur l'activité physique. Les travailleurs qui occupent un emploi « non spécialisé » sont 30 % moins susceptibles d'être modérément actifs, ceux

qui exercent une profession de spécialisation moyenne en sont 22 % moins susceptibles, ceux qui occupent des postes techniques ou des postes de supervision en sont 15 % moins susceptibles et ceux qui occupent des postes de direction sont 8 % moins susceptibles seulement d'être modérément actifs que ceux qui appartiennent à la catégorie professionnelle.<sup>26</sup>

---

### **Évolution des environnements bâtis**

- Au cours des 50 dernières années, le pourcentage de la population qui vit en milieu

urbain a considérablement changé. Cela présente à la fois des difficultés et des possibilités : l'augmentation de la population urbaine peut se traduire par une recrudescence des encombrements, de la circulation, du bruit et de la pollution de l'air.

- De nombreuses collectivités autochtones rurales, éloignées et nordiques vivent des inégalités quant au développement des infrastructures.



Il existe de réelles possibilités d'initiatives basées sur la population qui augmenteront le niveau d'activité physique et réduiront la sédentarité à tout âge et à tout stade de développement. Même de légers gains chez les différents groupes de la population, comme les peuples autochtones, auraient un effet considérable.

## Enfants – 0 à 4 ans

### Activité physique

Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants précisent le nombre d'heures que doivent passer les enfants âgés de 4 ans et moins à être actifs, à être assis et à dormir afin de leur

assurer une croissance et un développement sains.

- 13 % des enfants d'âge préscolaire (3 à 4 ans) rencontrent les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures.<sup>27</sup>

- 62 % des enfants d'âge préscolaire (3 à 4 ans) rencontrent les recommandations relatives à l'activité physique figurant dans les Directives en matière de mouvement sur 24 heures.<sup>27</sup>

## Enfants et jeunes – 5 à 17 ans

### Niveaux d'activité physique

Les enfants et les jeunes qui respectent les directives en matière d'activité physique ne sont pas assez nombreux.

- 9,5 % des enfants et des jeunes (5 à 17 ans) rencontrent les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures.<sup>28</sup>
- 38 % des enfants et des jeunes font en moyenne 60 minutes d'activité physique modérée à intense par jour.<sup>28</sup>
- 49 % des enfants s'adonnent à des jeux actifs à l'extérieur de l'école 3 heures par semaine ou moins.<sup>28</sup>
- 74 % des parents canadiens ont déclaré que leurs enfants ont participé à des sports au cours des 12 derniers mois.<sup>29</sup>

### Comparaison selon le sexe

Il existe encore des écarts considérables entre les garçons et les filles :

- 26 % des filles âgées de 5 à 17 ans font en moyenne 60 minutes d'activité physique modérée à intense par jour, par rapport à 48 % des garçons âgés de 5 à 17 ans.<sup>28</sup>

### Changements à l'adolescence

Le nombre d'enfants et de jeunes qui suivent les directives en matière d'activité physique diminue avec le début de l'adolescence.

- 48 % des enfants âgés de 5 à 11 ans font en moyenne 60 minutes d'activité physique modérée à intense par jour, par rapport à 27 % des jeunes âgés de 12 à 17 ans.<sup>28</sup>

### Transport actif

Le nombre d'enfants qui se rendent à l'école à pied, à vélo, en patins à roulettes ou en planche à roulettes a diminué.

- En 2013-2014, seulement 26 % des enfants et des jeunes utilisaient principalement un moyen de transport actif pour se rendre à l'école. Les taux de transport actif étaient plus élevés en 2009-2010 : 32,5% des enfants marchaient ou faisaient du vélo pour se rendre à l'école.<sup>30</sup>
- La distance semble jouer un rôle dans le transport actif. Alors que 42 % des enfants dont le trajet jusqu'à l'école dure 5 minutes s'y rendent à pied, le pourcentage chute à 28 % lorsque le trajet dure entre 5 et 15 minutes.<sup>30</sup>
- Même pour les courts trajets de 5 minutes ou moins, seuls 3 % des enfants et des jeunes se rendent à l'école à vélo.<sup>30</sup>

### Comportement sédentaire

Les enfants et les jeunes dépassent les Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire.

- 72 % des enfants et des jeunes excèdent le temps maximal recommandé pour les activités récréatives devant un écran, à savoir pas plus de deux heures par jour.<sup>28</sup>

- En outre, les enfants et les jeunes sont sédentaires environ 8,4 heures de leur journée, pour la plupart à l'école, pendant une journée de semaine.<sup>28</sup>

## Adultes (18 ans et plus)

### Niveaux d'activité physique

Les adultes canadiens deviennent légèrement plus actifs, mais ne respectent pas encore les directives en matière d'activité physique.

- 18 % des adultes canadiens respectent les directives canadiennes en matière d'activité physique conseillant 150 minutes d'activité physique modérée à intense par semaine en épisodes de 10 minutes ou plus.<sup>28</sup>
- 53 % des adultes ont déclaré être modérément actifs; il s'agit d'une augmentation par

rapport aux niveaux observés 10 ans auparavant.<sup>13</sup>

### Comparaison selon le sexe

Les hommes et les femmes affichent des augmentations du niveau d'activité modérée. Lorsque les Canadiens et Canadiennes atteignent l'âge adulte, l'écart de l'activité physique entre les hommes et les femmes commence à décliner.<sup>13</sup>

- 55 % des hommes en 2013 (par rapport à 51 % en 2003);<sup>13</sup>
- 51 % des femmes en 2013 (par rapport à 46 % en 2003).<sup>13</sup>

### Transport actif

Il y a place à amélioration relativement à l'utilisation du transport actif.

- Les adultes canadiens déclarent consacrer 1,9 heure par semaine au transport actif.<sup>31</sup>

### Comportement sédentaire

Les adultes sont sédentaires pendant la grande majorité de leur journée.

- En moyenne, les adultes sont sédentaires 9,6 heures par jour.<sup>28</sup>

## Personnes âgées

### Niveaux d'activité physique

Les personnes âgées sont bien en deçà des directives quotidiennes.

- 14 % des personnes âgées de 65 à 79 ans respectent les directives canadiennes en matière d'activité physique conseillant 150 minutes d'activité physique modérée à intense par semaine en épisodes de 10 minutes ou plus.<sup>28</sup>

### Transport actif

L'utilisation d'un transport actif diminue avec l'âge.

- Les personnes âgées de 65 à 79 ans canadiens consacrent 1,5 heure par semaine au transport actif, ce qui est bien inférieur au nombre observé chez la population adulte en général.<sup>31</sup>

- Les adultes de 80 ans et plus y consacrent encore moins de temps, soit moins d'une heure par semaine.<sup>31</sup>

### Comportement sédentaire

Le comportement sédentaire augmente avec l'âge.

- Les personnes âgées sont sédentaires pendant 10,1 heures de leur journée. Cette proportion est plus élevée que chez la population adulte en général.<sup>28</sup>





# Nous relevons des signes de progrès.

Au cours des quelques dernières années, nous avons observé à l'échelle nationale et internationale une reconnaissance des répercussions sociales, économiques et liées à la santé de l'inactivité physique et de la sédentarité, ainsi que des efforts visant à les résoudre. Les efforts déployés pour augmenter le niveau d'activité physique et réduire la sédentarité ont donné certains résultats prometteurs. En voici quelques exemples :

Le concept des **villes habitables** transforme la manière dont nous aménageons nos quartiers. Ce concept porte notamment sur la façon de concevoir nos rues, de promouvoir les activités à l'extérieur, et de situer nos aménagements plus près des résidents pour créer, au bout du compte, des collectivités dynamiques.

Les partenaires municipaux et communautaires collaborent depuis quelque temps à l'amélioration du bien-être à long terme en offrant des **programmes récréatifs** qui répondent aux besoins. Ces programmes contribuent à réduire les obstacles à la participation et à augmenter le niveau d'activité physique, et abordent également les questions de l'alimentation saine et de la nutrition, de la santé et du bien-être personnel, de la santé mentale, de l'inclusion sociale et des besoins locaux.

L'**approche globale de la santé en milieu scolaire** est une approche reconnue pour aider à améliorer le rendement scolaire des élèves tout en gérant la santé en milieu scolaire d'une façon planifiée, intégrée et holistique. Les mesures visent quatre composantes distinctes, mais étroitement liées, formant l'approche globale de la santé en milieu scolaire : environnements social et physique; enseignement et apprentissage; politique; ainsi que les partenariats et les services.<sup>32</sup> Dans ce modèle concernant l'ensemble de l'école, l'activité

La réussite de ces stratégies et autres méthodes employées prouve que le fait d'être physiquement plus actif et moins sédentaire peut être une expérience agréable qui apporte toute une série d'avantages.

physique est encouragée tout au long de la journée d'école, et pas seulement pendant le cours d'éducation physique. Cela comprend de nombreux aspects, qui vont de la manière dont les enfants arrivent à l'école et repartent à la maison à la façon dont ils apprennent en classe, en passant par leurs activités pendant la récréation. Il est essentiel, à cette fin, d'intégrer le savoir-faire physique pour développer la gamme des aptitudes dont les enfants et les jeunes ont besoin pour faire de l'activité une quête de toute une vie.

L'activité physique est **intégrée au système de soins de santé**, car les professionnels de la santé prescrivent l'activité physique et offrent des conseils pratiques et proactifs. Ils proposent des séances d'activité physique et un soutien utile qui contribuent à prévenir les maladies.

Le **« sport pour tous » de qualité** ajoute une note de divertissement et de jeu à l'activité physique. Il s'agit également d'une excellente occasion de donner l'exemple aux enfants, aux adultes et aux personnes âgées, quel que soit leur niveau d'aptitude ou de capacité.

Les **programmes de bien-être au travail** commencent à envisager des stratégies visant à l'établissement de lieux de travail plus actifs et moins sédentaires afin d'améliorer la santé, le bien-être et la productivité des employés.

Plus les Canadiens et Canadiennes sont actifs, plus le Canada en retire des avantages.

L'activité physique est associée à de nombreux avantages découlant de l'activité sous toutes ses formes, qui profitent à la population canadienne à l'échelle individuelle, familiale, communautaire et sociétale dans de nombreux secteurs, comme l'éducation, la santé, le transport et l'environnement.

## Avantages en matière de santé

- L'activité physique prévient les maladies chroniques non transmissibles, notamment les maladies cardiovasculaires, l'hypertension, l'obésité, le diabète et certaines formes de cancer.
- Elle améliore la motricité, la force musculaire, la forme cardiorespiratoire et la santé des os.
- Elle maintient l'agilité et l'indépendance fonctionnelle.
- Elle améliore la santé mentale et le bien-être.
- Elle contribue à régulariser les habitudes de sommeil.
- Elle stimule la créativité et l'apprentissage.
- Elle réduit le stress, l'anxiété et la dépression.
- Elle améliore la prise de décisions.
- Elle apporte des bienfaits précis tout au long du parcours de vie, des tout-petits qui dorment mieux aux personnes âgées qui peuvent retarder l'apparition de la démence.
- Elle renforce le sentiment d'appartenance.
- Elle calme l'anxiété et rend heureux.
- Elle contribue à renforcer l'assurance et l'estime de soi positive.

## Avantages sociaux

- Elle renforce la cohésion sociale, aide à la formation d'une identité positive et réduit l'isolement.
- Elle socialise les enfants en leur inculquant un mode de vie actif.
- Élargir l'accès aux installations et aux espaces publics pourrait favoriser la diminution des crimes en incitant les jeunes à adopter des comportements positifs
- Santé et capacité communautaires

## Avantages environnementaux

- Elle améliore la qualité de l'air et a une incidence directe sur l'environnement.
- Le transport actif réduit les polluants produits par les véhicules automobiles.
- Lien avec la nature

## Avantages en matière d'éducation

- Elle renforce les compétences en résolution de problèmes.
- Elle améliore la concentration, la mémoire, l'apprentissage et l'attention.
- Elle a une incidence sur les notes obtenues par les élèves aux tests et sur leur rendement global.

## Avantages économiques

- Elle réduit les coûts globaux liés aux soins de santé.
- Elle augmente la productivité et fait baisser le taux d'absentéisme.
- Elle crée des avantages économiques pour les entreprises (p. ex., développeurs, détaillants), les employeurs et les employés.
- Elle réduit les frais communautaires et les coûts de stationnement; les collectivités qui comprennent des espaces et des lieux actifs voient leurs activités touristiques croître et attirent les entreprises.





# **PARTIE II : LE FONDEMENT ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR TOUS**

La **Vision commune** est éclairée par cinq principes interreliés qui orientent chacun des domaines prioritaires et des impératifs stratégiques connexes décrits dans la **Partie III : Les possibilités.**



En décrivant ces principes dès le début du présent document, nous communiquons à quel point ils sont fondamentaux pour chaque impératif stratégique figurant dans la *Partie III : Les possibilités* ainsi que le degré d'importance du leadership partagé et de démarches coordonnées décrites dans la *Partie IV : La voie de l'avenir*. Plus précisément, il faut intégrer ces principes directeurs dans toutes les mesures prises au sein de chaque territoire et par chaque organisme et collectivité afin d'assurer le succès de la *Vision commune*.

## Savoir-faire physique :

Le savoir-faire physique est la base d'un mode de vie actif; il s'agit d'un chemin de toute une vie. Il se définit comme étant la motivation, la confiance, l'aptitude physique, les connaissances et la compréhension nécessaires pour accorder de l'importance à la participation à des activités physiques tout au long de sa vie et en assumer la responsabilité.<sup>33</sup> Un meilleur savoir-faire physique ouvre davantage de possibilités d'activité physique. Comme c'est le cas pour la littératie et la numératie, l'acquisition des capacités de mouvement dès le jeune âge est plus facile et plus durable. Le renforcement du savoir-faire physique aux premiers stades du développement, notamment au moyen d'activité physique quotidienne à l'école, est essentiel pour atteindre l'objectif de la *Vision commune*.

Tous les gouvernements, organismes, collectivités et dirigeants devraient envisager les *domaines prioritaires* sous un angle qui :

**Donne aux Canadiens et Canadiennes l'éducation, les expériences et les occasions qui leur permettent de développer leur savoir-faire physique. Les concepts élémentaires du mouvement, comme l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse, sont les éléments de base qui nous aideront à rendre les Canadiens et Canadiennes plus actifs.**

**Reconnaît et encourage le savoir-faire physique comme élément essentiel du développement de l'enfant, comme la numératie et la littératie.**

**Promeut, au sein des secteurs et à tous les niveaux, une vision unifiée de la manière de comprendre et de développer le savoir-faire physique.**

**Fait la promotion de l'enseignement du savoir-faire physique et du développement des connaissances.**

**Reconnaît que le développement du savoir-faire physique, peu importe le territoire de compétence, est un élément d'un programme d'éducation physique de qualité, et qu'un minimum de 30 minutes par jour d'éducation physique de qualité est nécessaire pour permettre aux élèves d'acquérir les connaissances, les aptitudes, les compétences et la confiance qui feront d'eux des personnes actives à vie.**

## Parcours de vie :

Une démarche axée sur le parcours de vie reconnaît l'existence de périodes critiques en bas âge, pendant lesquelles les aptitudes sociales et cognitives, les habitudes, les stratégies d'adaptation, les attitudes et les valeurs s'acquièrent plus facilement. Ces capacités et compétences précoces façonnent ensuite la santé plus tard dans la vie. Une telle démarche souligne également l'existence de transitions de la vie déterminantes, entre la fin de l'adolescence et le début de l'âge adulte, par exemple, où les risques peuvent être déstabilisés et modifier la trajectoire du parcours de vie et la future santé.<sup>34</sup>

Tous les gouvernements, organismes, collectivités et dirigeants devraient envisager les *domaines prioritaires* sous un angle qui :

**Reconnaît que les Canadiens et Canadiennes ont besoin de soutiens différents à différents âges et stades de développement pour rester actifs.**

**Encourage et autonomise les Canadiens et Canadiennes de tous âges dans les efforts qu'ils**

**déploient pour être plus actifs physiquement dans tous les aspects de leur vie quotidienne et à toutes les étapes de leur vie.**



## Démarche axée sur la population :

Pour que les Canadiens et Canadiennes soient plus actifs et se retrouvent assis moins souvent, il faut tenir compte des conditions et des facteurs interreliés qui influent sur les populations tout au long de la vie. Il s'agit de l'ensemble des déterminants de la santé – revenu et statut social, réseaux de soutien social, éducation, discrimination, conditions d'emploi et de travail, environnements sociaux, environnements physiques, pratiques de santé personnelle, développement sain de l'enfant, dotation biologique et génétique, services de santé, sexe, culture – qui, selon ce qui a été démontré, sont corrélés à l'état de santé.<sup>35</sup> Pour augmenter le niveau d'activité physique et réduire la sédentarité, il faudra prendre des mesures qui visent la population ou la sous-population dans son ensemble, et pas seulement la personne, afin de pouvoir atteindre l'objectif de la *Vision commune*.

Tous les gouvernements, organismes, collectivités et dirigeants devraient envisager les *domaines prioritaires* sous un angle qui :

Reconnaît la diversité de la population canadienne, y compris les peuples autochtones, et met l'accent sur la réduction des inégalités entre les groupes de population ayant trait aux possibilités d'être physiquement actifs. Cela nécessite plus particulièrement des possibilités inclusives, équitables, abordables, pertinentes sur le plan culturel et accessibles à tous les groupes, notamment les nouveaux Canadiens et Canadiennes, les personnes handicapées, les personnes âgées, les femmes et les filles, ainsi que les personnes lesbiennes, gaies, bisexuelles, transgenres, allosexuelles et bispirituelles (LGBTQI2-S).

Donne la priorité à l'accessibilité pour tous. Cela comprend l'élimination des obstacles et l'amélioration de l'accès aux activités et aux possibilités physiques.

Reconnaît le changement démographique lié à l'âge, l'immigration, l'expansion urbaine, le dépeuplement, la pauvreté et l'inégalité des revenus.

Tient compte de la diversité géographique du Canada, caractérisée par de grands centres urbains, par de petites collectivités locales et par des collectivités du Nord, rurales, éloignées et autochtones (y compris des réserves), lesquelles sont nombreuses à ne pas disposer d'installations favorisant l'activité physique. Établit des relations et une compréhension commune en offrant aux groupes sous-représentés la possibilité de se faire entendre et de jouer un rôle actif dans la prise des décisions.

# Prise de décisions fondée sur des données probantes et axée sur des données émergentes :

Il faut prendre des décisions reposant sur des données probantes pour définir les priorités et les stratégies qui encourageront et habilitent les Canadiens et Canadiennes à être de plus en plus actifs et à se retrouver assis de moins en moins. Même si les données quantitatives en sont un élément clé, il est tout aussi important de tenir compte des données probantes qualitatives qui peuvent révéler la vision sous-jacente, les idées et les relations humaines qui peuvent établir un climat de confiance et de compréhension. Les démarches éprouvées peuvent orienter la planification future, mais l'un des aspects importants de l'innovation est également le développement de nouvelles sources d'exploration et de données probantes qui peuvent nous aider à atteindre l'objectif de la *Vision commune*.

Tous les gouvernements, organismes, collectivités et dirigeants devraient envisager les *domaines prioritaires* sous un angle qui :

**Repose fondamentalement sur des données probantes.**

**Appuie l'exploration de nouvelles démarches émergentes en misant sur des innovations intentionnelles qui montrent des signes avant-coureurs de succès et pourraient déboucher sur de nouvelles données probantes.**

**Crée des possibilités quant aux manières d'intégrer les principes de la Vision commune aux conversations et à la planification préliminaires.**

## Motivations :

Même si la *Vision commune* indique clairement la nécessité de changements systémiques dans les environnements sociaux et physiques pour appuyer une augmentation du niveau d'activité physique et une réduction de la sédentarité, la motivation individuelle compte parmi les catalyseurs clés de l'activité physique. Les motivations peuvent fluctuer; elles changent tout au long de la vie et peuvent différer en fonction de l'activité. La motivation d'être actif peut comprendre l'amélioration de la santé, la réduction de l'isolement, l'amélioration de la santé mentale, le renforcement du sentiment d'appartenance, et d'autres facteurs encore. Qui plus est, pour de nombreux Canadiens et Canadiennes, l'activité physique est agréable et divertissante et fait partie intégrante de leur bonheur et de leur santé. Toutes ces sources de motivation sont un important facteur dans la création de la *Vision commune*.

Tous les gouvernements, organismes, collectivités et dirigeants devraient envisager les *domaines prioritaires* sous un angle qui :

**Tient compte des aspirations individuelles et des raisons d'être motivé pour être physiquement actif au-delà de l'aspect purement lié à la santé physique.**

**Enracine les programmes, les promotions et les efforts d'engagement du public dans les perspectives des consommateurs concernant ce**

**que veulent les Canadiens et Canadiennes, et pas ce que les organismes veulent dire.**

**Tient compte de la culture, des valeurs, des croyances et des pratiques d'une personne ainsi que de la manière dont celles-ci influencent la motivation individuelle.**

**Prend en considération la vaste gamme d'expériences que tous les Canadiens et Canadiennes, y compris les peuples autochtones, ont vécues par rapport à l'activité physique, de la recherche de la santé et du pur plaisir à la revitalisation culturelle, en passant par la participation sportive à un niveau concurrentiel de haut niveau.**



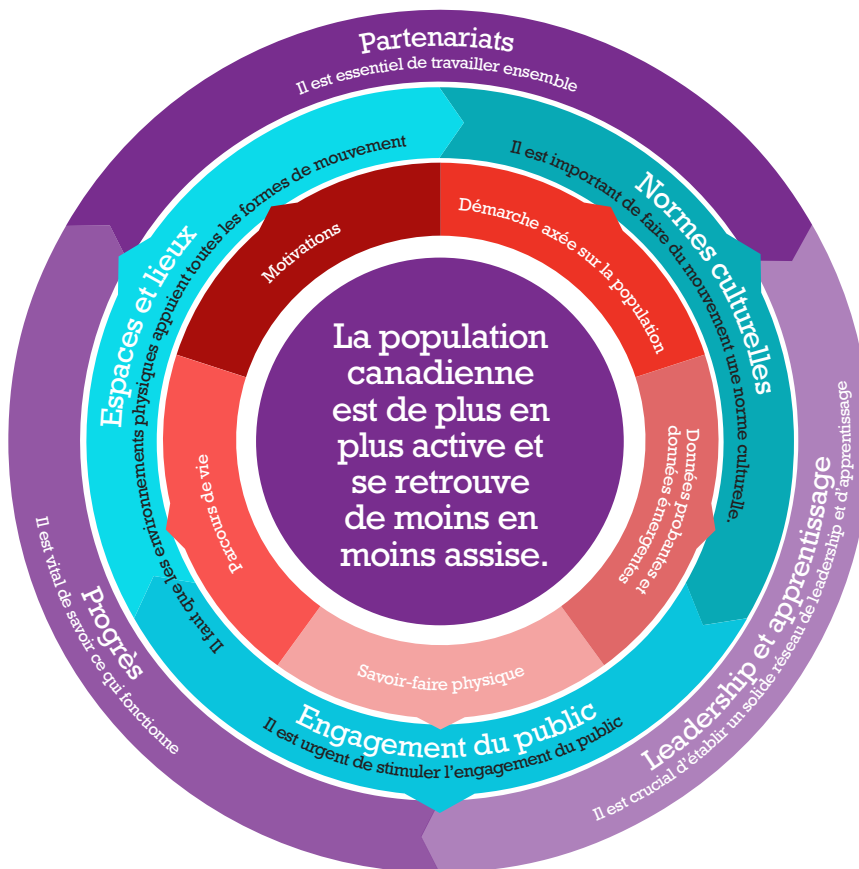


## PARTIE III : LES POSSIBILITÉS DOMAINES PRIORITAIRES

La **Vision commune** : Un Canada où l'ensemble de la population canadienne est de plus en plus active et se retrouve de moins en moins assise.

Pour que les Canadiens et Canadiennes soient de plus en plus actifs et se retrouvent de moins en moins assis, il faut adopter une démarche multidimensionnelle et interdépendante visant à augmenter le niveau d'activité physique et à réduire la sédentarité, qui contribuera à surmonter les obstacles. Cette démarche, qui constitue une première étape, ne doit pas se limiter au sport, à l'activité physique, aux loisirs et à la santé. La recherche établit clairement que l'activité physique est influencée par un ensemble complexe de facteurs et de conditions interreliés à l'échelle individuelle et sociétale, dont la plupart n'appartiennent pas au domaine des politiques et des programmes liés au sport et aux loisirs.

Pour mettre le pays sur la voie de nouvelles mesures audacieuses visant à augmenter le niveau d'activité physique et à réduire la sédentarité au Canada, les intervenants ont défini six domaines prioritaires dans le cadre d'un processus de consultation et d'engagement exhaustif. Tous les organismes et les dirigeants qui ont à cœur de promouvoir l'activité physique et de réduire la sédentarité au Canada, à l'échelle des quartiers comme à l'échelle nationale, doivent participer. Une action concertée entre tous les secteurs est nécessaire pour augmenter le niveau d'activité physique et réduire la sédentarité dans tout le pays. Si nous travaillons à une *Vision commune*, nous pouvons réaliser des percées considérables.



Ces *domaines prioritaires* sont fondés sur le modèle socioécologique de la promotion de la santé, un cadre qui permet de comprendre les facteurs qui produisent et entretiennent les problèmes de santé et liés à la santé et décrit les systèmes interreliés à l'échelle intrapersonnelle, interpersonnelle, organisationnelle, communautaire et politique.<sup>36</sup>

## Obstacles à l'activité physique :

### Obstacles individuels (perçus et vécus)

- Contraintes de temps
- Contraintes financières
- Plaisir pris à l'activité physique
- Énergie consommée par des activités concurrentes
- Sentiment de confiance en soi
- Capacités et compétences
- Fatigue et stress découlant d'autres responsabilités
- Maladie ou blessure
- Sentiment de malaise ou de gêne
- Modélisation absente ou mauvaise
- Antécédents de traumatismes ou de crises
- Valeurs et pratiques culturelles
- Préoccupations relatives à la sécurité

### Obstacles sociétaux

- Collectivités dont la population dispersée peut faire face à des obstacles aux services et aux espaces permettant d'être actif, comme les collectivités subissant l'étalement urbain, dans les cadres ruraux ou éloignés et au sein des collectivités autochtones (y compris sur les réserves)
- Manque d'infrastructure de transport et de soutiens connexes (p. ex., pistes cyclables et locaux à vélos)
- Manque de collectivités propices à la marche
- Manque de services de garde
- Longs temps de déplacement
- Nature de la profession et configuration du lieu ou poste de travail
- Coût financier de l'inscription et de l'équipement
- Difficultés liées au climat ou à l'environnement
- Manque d'accès à des programmes ou établissements suffisants
- Diversité des normes culturelles
- Politiques contradictoires
- Manque d'activité physique suffisante à l'école
- Manque d'entraîneurs qualifiés, de responsables de programme, de professeurs d'éducation physique et d'éducateurs en matière de santé, ainsi que d'éducateurs de la petite enfance et les prestataires de service à la petite enfance
- Manque de compréhension des répercussions du comportement sédentaire



## Idées d'utilisation des impératifs stratégiques pour éclairer les recommandations en matière de programmes

- Pour que les spécialistes des programmes puissent échanger des pratiques exemplaires avec leurs homologues afin de soutenir les **progrès**
- Pour que les animateurs de loisirs municipaux puissent collaborer avec les planificateurs communautaires à la création d'**espaces et de lieux** accessibles et inclusifs.
- Pour que les entreprises puissent contribuer à l'établissement de **normes culturelles** au moyen de réunions qui se déroulent debout afin de modifier l'environnement social sur le lieu de travail
- Pour que les dirigeants, les éducateurs et les spécialistes du sport autochtones puissent renforcer les **normes culturelles** autochtones qui traduisent la valeur culturelle des pratiques d'activité physique au sein des collectivités autochtones.
- Pour que les établissements d'enseignement secondaire, les ministères de l'Éducation, les conseils scolaires, les administrateurs et enseignants puissent repenser le mode de création et d'application des programmes dans le cadre du **leadership et de l'apprentissage**
- Pour que les professionnels des politiques sans but lucratif puissent mettre la technologie à profit pour stimuler l'**engagement du public**
- Pour que les gouvernements puissent travailler en **partenariat** avec des dirigeants autochtones pour exécuter les appels à l'action tirés du *Rapport final de la Commission de vérité et de réconciliation du Canada* (2015).
- Pour que les responsables des politiques puissent administrer, catalyser et réunir tous les ordres du gouvernement pour qu'ils agissent dans **tous les domaines prioritaires**

Ensemble, ces *domaines prioritaires* joueront un rôle interdépendant dans l'approche holistique du mouvement au Canada visant à augmenter le niveau d'activité physique et à réduire la sédentarité. À titre de rappel, il est important de considérer chacun de ces *domaines prioritaires* sous l'angle des principes clés décrits dans la *Partie II : Le fondement*. Voici les *domaines prioritaires* :

## Normes culturelles et espaces et lieux :

Ces deux facteurs sont interreliés et contribueront à des environnements sociaux et physiques plus propices à l'augmentation du niveau d'activité physique et à la réduction de la sédentarité. Les normes culturelles préconisent l'établissement de valeurs sociales et de convictions qui contribuent à faire de l'activité physique le choix par défaut. En outre, les espaces et lieux contribuent à l'aménagement d'environnements physiques plus propices et accessibles afin que l'activité physique devienne habituelle et prenne plus de place dans notre vie quotidienne. Par exemple, dans certaines collectivités autochtones, l'importance culturelle des espaces et des endroits repose sur une compréhension de l'environnement en tant qu'espace destiné à des activités physiques pertinentes liées à la terre.

## Engagement du public :

L'un des aspects essentiels de l'augmentation du niveau d'activité physique et de la réduction de la sédentarité consiste à permettre aux Canadiens et Canadiennes de savoir comment et où être actifs de façon plus systématique et plus durable.

## Partenariats, leadership et apprentissage, et progrès :

Le travail en collaboration et le développement de partenariats joueront un rôle essentiel pour faire progresser le niveau d'activité physique et réduire le comportement sédentaire chez tous les Canadiens et Canadiennes, ainsi que pour établir un solide réseau de leadership et d'apprentissage qui éclairera le processus. Parallèlement, le mouvement visant à rendre les gens plus actifs doit évaluer les progrès avec exactitude pour pouvoir comprendre ce qui fonctionne.

Nous avons défini à l'appui de chaque domaine prioritaire des impératifs stratégiques qui orienteront la manière de mettre chacun des six domaines en œuvre. Les impératifs stratégiques servent d'appel à l'action et visent à contribuer à une démarche concertée et coordonnée en matière de politiques, de planification, de priorités et de programmation à l'échelle du pays.

Les impératifs stratégiques ne sont pas des suggestions de programmes. Il s'agit plutôt de recommandations directrices à l'intention de tous ceux qui ont à cœur de soutenir l'activité physique et à réduire la sédentarité au Canada. Ces impératifs stratégiques peuvent servir d'inspiration pour définir le rôle qu'il jouera en fonction de ses points forts, de ses capacités et de ses atouts particuliers, soit de manière autonome, soit en partenariat.



# N° 1 NORMES CULTURELLES :

Il est important de faire du mouvement une norme culturelle.

## Le contexte

Il est essentiel de créer des normes culturelles qui tissent l'activité physique habituelle dans nos vies quotidiennes. Ce processus a pour base l'établissement de normes sociales qui appuient l'activité physique non structurée pour tous les Canadiens et Canadiennes. Pour les besoins du contexte, les normes sociales servent à évaluer le caractère acceptable et approprié de ses propres actes pour la société. Par exemple, l'ascenseur est devenu le moyen socialement acceptable de se déplacer d'un étage à un autre, même lorsqu'il serait facile de l'éviter. La recherche de la place de stationnement la plus proche de l'entrée en est un autre exemple. Et si cela pouvait changer? Les normes sociales peuvent renforcer un comportement plus positif lié au mouvement. Les normes atteignables en matière d'activité physique comprennent notamment l'introduction de pauses complètes pour faire de l'activité physique au travail ou à l'école, l'utilisation des escaliers ou le fait de se stationner au fond du terrain.

Il ne s'agit cependant pas de couvrir les comportements inactifs ou sédentaires de honte. Il s'agit plutôt d'utiliser les normes sociales pour créer de nouvelles valeurs et

croyances au sujet de toutes les formes de mouvement qui, à leur tour, éloigneront les gens de l'inactivité et de la sédentarité.

Même s'il est possible de faciliter de nouvelles normes sociales au moyen de promotions et de communications, il existe de nombreuses autres stratégies à appliquer de manière interdépendante, qui vont des politiques publiques favorables à la santé à la mise à profit de la technologie pour créer des programmes de qualité en passant par l'aménagement des espaces, et bien plus encore. Il faut également reconnaître que les espaces et lieux jouent un rôle important dans le soutien aux normes sociales; l'accessibilité piétonnière des quartiers et des collectivités en est un exemple clé. Il faut adopter une approche holistique de l'établissement et de la stimulation de comportements normatifs.

Lorsque des choix actifs, comme la marche ou la position debout, sont offerts à la majorité des Canadiens et Canadiennes, ils deviennent des choix « populaires » ou par défaut et peuvent encourager un mouvement social.



# 1. Impératifs stratégiques :

1.1 Façonner les attitudes du public afin de faire de l'activité physique un choix agréable et populaire pour tous les Canadiens et Canadiennes : inspirer, faciliter et récompenser une transformation culturelle qui crée un mouvement auprès des Canadiens et Canadiennes autour de l'activité physique structurée et non structurée tout au long de la journée.

1.2 Influencer sur les attitudes pour surmonter la sédentarité en soulignant quoi faire (p. ex., il n'est pas nécessaire de s'inscrire à un programme animé par un instructeur), où le faire (p. ex., se tenir debout pendant une réunion de travail, en classe ou dans les gradins pendant les événements et les parties des enfants) et quand le faire (p. ex., les lieux de travail où les employés sont encouragés à marcher pendant la pause-repas ou les autres pauses).

1.3 Opérer un changement fondamental qui ouvre la voie au « jeu » (p. ex., surmonter les obstacles légaux, techniques, sociaux et liés à la sécurité qui limitent le jeu libre), donne aux

gens la liberté et la confiance dont ils ont besoin pour aller dehors et leur offre des occasions de jeu sécuritaire autogéré dans tous les milieux de plein air – à la maison, à l'école, dans les garderies, au travail, dans la collectivité et dans la nature.

1.4 Supprimer la stigmatisation et les stéréotypes qui entourent le fait de laisser jouer les enfants seuls dehors (qui font que les parents peuvent se sentir jugés ou catalogués parce qu'ils laissent leurs enfants jouer seuls) en renforçant le fait que le jeu libre actif est « risqué », mais pas toujours dangereux (p. ex., les enfants reconnaissent et peuvent évaluer le risque en fonction de leurs propres capacités).

1.5 Modifier les attitudes dominantes parmi les Canadiens et Canadiennes selon lesquelles l'activité physique n'est qu'un passe-temps auquel s'adonner lorsqu'il fait beau; la pratique du sport, des loisirs et de l'activité physique pendant le printemps, l'été, l'automne et l'hiver est une marque bien canadienne.

1.6 Encourager le jeu plutôt que les activités récréatives devant un écran (p. ex., « se débrancher et jouer ») à titre de norme sociale et pas seulement de programme ou d'initiative politique.

1.7 Appuyer les expériences d'activité physique de qualité qui sont formatrices tôt dans la vie, comme l'éducation physique quotidienne de qualité pour tous les élèves en plus d'ajouter du mouvement quotidien dans la salle de classe, et les modes de transport actifs pour se rendre à l'école et en revenir.

1.8 Travailler de concert avec les partenaires autochtones pour intégrer les perspectives autochtones en vue de déterminer les valeurs culturelles de l'activité physique et du mouvement.

## Soyons actifs

Quelques idées préliminaires sur la manière dont les gouvernements, les organismes, les collectivités et les dirigeants peuvent commencer à mettre ces impératifs stratégiques en action :

Les parents, les éducateurs et les aides familiaux peuvent encourager les enfants à jouer dehors dans la nature, même avec toutes ses aventures et ses risques. Ils peuvent encourager les enfants à opter régulièrement pour le plein air comme lieu où développer leurs capacités motrices fondamentales, socialiser et être physiquement actifs. Ils peuvent s'allier aux responsables de l'éducation et des services de garderie pour travailler avec les gouvernements provinciaux et territoriaux et dans tous les secteurs afin d'examiner les politiques, les règlements administratifs et les normes d'assurance connus pour faire office d'obstacles à un jeu sain à l'extérieur qui ne sera jamais exempt de risque, mais sera généralement sans danger.

Les employeurs, les professionnels des ressources humaines, les syndicats et les fournisseurs de services de santé et de sécurité peuvent offrir des options aux employés dont les responsabilités les font principalement rester assis trop longtemps. Ils peuvent fournir un équipement modifié, comme des bureaux permettant de travailler debout, ou des options de réunion modifiées, comme les réunions en marchant, qui remplacent les modèles traditionnels de réunions assises. Ils peuvent également apporter d'autres changements favorables pour les gens principalement sédentaires pendant leur travail. Les soutiens peuvent comprendre des supports et des locaux à vélo à l'intérieur qui permettent aux employés de se rendre au travail de manière plus active; des comptes de gestion santé qui peuvent payer les droits d'adhésion à un centre d'activité physique, les vêtements de sport ou les frais d'inscription dans une équipe.

Les éducateurs et les écoles autochtones peuvent accroître le niveau de sensibilisation culturelle grâce à la création de programmes axés sur le territoire.

Les municipalités, les sociétés philanthropiques, les groupes confessionnels et les associations de bénévoles peuvent tenir compte des expériences des nouveaux arrivants et faire valoir leurs perspectives sur ce que signifie être actif. Ils peuvent encourager et soutenir les possibilités pour les nouveaux citoyens de faire entrer leurs idées en jeu à leurs propres conditions. Ils peuvent inviter les associations ethniques ou les associations d'immigrants à organiser une journée qui permet de faire l'essai des activités physiques populaires auprès des nouveaux Canadiens et Canadiennes, comme le criquet, la pétanque, le tennis de table, le tai-chi et le bowling, entre autres.





## N° 2 ESPACES ET LIEUX

Il faut que les environnements physiques appuient toutes les formes de mouvement.

### Le contexte

Dans le passé, il était plus facile pour les Canadiens et Canadiennes de faire suffisamment d'exercice physique pendant la journée. La plupart des gens exécutaient dans le cadre de leur profession et de leurs responsabilités quotidiennes des tâches pénibles sur le plan physique, comme les travaux agricoles, industriels ou ménagers. L'activité physique est trop souvent reléguée au rôle de passe-temps purement récréatif.

L'aménagement physique des espaces et des lieux joue un rôle important pour encourager et habiliter les Canadiens et Canadiennes à être actifs dans la vie quotidienne. L'espace bâti à l'échelle locale influe sur les activités physiques sportives et récréatives ainsi que sur l'activité physique utilitaire. D'anciennes politiques gouvernementales concernant les peuples autochtones ont eu une incidence sur les liens jadis étroits et profonds qu'ils entretenaient avec les espaces et les endroits propices à l'activité physique régulière.

En ce qui concerne les activités physiques sportives et récréatives, lorsque les gens ont accès à des allées, à des parcs, à des espaces verts et à des sentiers, ils disposent d'options sécuritaires peu coûteuses ou gratuites pour être actifs. Ces possibilités vont au-delà des terrains et des centres

de sports et loisirs. La bonne nouvelle, c'est que nous avons déjà une solide infrastructure sur laquelle nous appuyer. Par exemple, depuis des centaines d'années, les parcs, les jardins et les terrains de jeu canadiens non seulement jouent un rôle essentiel sur le plan du rapprochement et de la protection de nos écosystèmes, mais créent également des occasions exceptionnelles d'être actif. En ce qui concerne l'activité physique utilitaire, il est possible d'intégrer des occasions aux activités quotidiennes en créant des voies réservées aux bicyclettes qui permettent de se rendre à l'école et au travail de manière active, en intégrant aux immeubles des escaliers sécuritaires, accessibles et accueillants, et en construisant des écoles à des endroits facilement accessibles par des moyens de transport actifs (p. ex., sur le réseau de sentiers interconnectés ou dans des espaces verts).

Des environnements physiques favorables et durables qui permettent de faire des activités physiques sportives et récréatives et de s'adonner à une activité physique utilitaire dans d'autres parties de notre vie sont essentiels pour favoriser le mouvement et réduire la sédentarité. En ce qui concerne l'activité physique utilitaire, il s'agit d'éliminer les obstacles afin de pouvoir tisser l'activité physique habituelle dans nos vies.

## 2. Impératifs stratégiques :

2.1 Donner la priorité à l'aménagement des espaces et des lieux de sorte à enrichir les possibilités d'activité physique récréative et utilitaire dans tous les milieux (p. ex., les collectivités, les écoles, les espaces publics, les espaces verts) tout en augmentant l'accessibilité des installations, salles et infrastructures existantes.

2.2 Encourager les planificateurs et les développeurs à introduire des éléments clés visant à augmenter le niveau d'activité physique et à réduire la sédentarité dans les efforts de planification, notamment la sécurité, la qualité, l'accessibilité, la capacité, le caractère abordable, la géographie, la nature saisonnière, l'inclusivité et la proximité avec le domicile, l'école ou le bureau.

2.3 Inclure des soutiens globaux qui doivent exister pour appuyer et encourager la participation (p. ex., une nouvelle patinoire accessible à vélo ou en autobus ou une nouvelle piscine bénéficiant d'un financement suffisant et de la formation du personnel approprié).

2.4 Prévoir des espaces et des endroits pertinents sur le plan culturel, où les peuples autochtones peuvent pratiquer des activités physiques, comme des collectivités propices à la marche (y compris à l'intérieur et à l'extérieur des réserves et dans les environnements urbains).

2.5 Mettre à profit les pratiques exemplaires des modèles locaux, régionaux, nationaux et internationaux de transformation communautaire.

2.6 Examiner et soutenir des solutions de transport actif et de transport en commun (p. ex., systèmes de transport en commun intégrés, amélioration des itinéraires cyclables, création d'incitatifs à moins utiliser la voiture) et encourager les employeurs et les écoles à en faire de même (p. ex., local à vélos, incitatifs au transport en commun, zones de déchargement des passagers plus éloignées et soutien de l'horaire flexible, y compris pendant les périodes où la circulation est moins dense).

2.7 Relever les soutiens (p. ex., équipement, procédures) qui facilitent le mouvement ou les options de position debout pendant les périodes traditionnellement sédentaires (p. ex., pendant les heures de travail et de cours).



## Soyons actifs

Quelques idées préliminaires sur la manière dont les gouvernements, les organismes, les collectivités et les dirigeants peuvent commencer à mettre ces impératifs stratégiques en action :

---

Les animateurs de loisirs, les éducateurs et les bénévoles peuvent aider les parents ou les tuteurs à jouer un rôle plus actif, ou à rester debout et à être plus actifs physiquement pendant qu'ils assistent aux activités récréatives de leurs enfants. Ils peuvent, par exemple, installer des tapis en caoutchouc pour qu'il soit plus confortable de rester debout, prévoir des vélos stationnaires ou des cartes pédestres à l'intention des spectateurs dans les centres de loisirs, et installer une piste de marche ou des allées reliées et éclairées autour des terrains pour encourager les gens à marcher pendant qu'ils assistent aux activités.

---

Les municipalités peuvent réexaminer les règlements administratifs et les lignes directrices qui interdisent le jeu à l'extérieur sans danger dans les rues du quartier. Cela peut inclure, par exemple, la levée des interdictions de hockey de rue, de planche à roulettes et de glissade l'hiver.

---

Les dirigeants des collectivités rurales et éloignées doivent être pourvus des moyens nécessaires pour augmenter l'accès aux terrains et aux établissements publics existants afin de soutenir l'activité physique. Déployer des efforts

partagés en vue de rétablir l'assise territoriale contribuera grandement à la mise en œuvre de ces idées. Dans les collectivités autochtones, cela peut comprendre l'inclusion d'activités pertinentes sur le plan culturel qui établissent des liens avec la terre, renforcent l'identité culturelle, enseignent des techniques de survie, favorisent le développement holistique de la personne et équilibrent les aspects physiques, mentaux, émotionnels, culturels et spirituels de la vie autochtone.

---

Les écoles peuvent nouer des partenariats avec les organisateurs communautaires en vue d'augmenter l'accès de la collectivité aux centres de sports et loisirs de l'école en dehors des heures de cours. Cela peut comprendre, par exemple, l'accès aux animateurs de loisirs et de sports qualifiés dans la collectivité, qui enseignent le savoir-faire physique non seulement aux enfants qui en sont aux premiers stades de développement, mais également aux adultes et aux personnes âgées qui peuvent bénéficier de l'accès à une formation au savoir-faire physique ou à des programmes de loisirs actifs.

---

Les entreprises locales, les chambres de commerce et les organismes communautaires

peuvent déployer de plus grands efforts pour soutenir les programmes qui ouvrent les rues aux gens et les ferment aux voitures, afin d'encourager la marche, le vélo et les autres types de mouvement. Les rues ouvertes peuvent permettre de mobiliser efficacement les groupes sous-représentés qui se heurtent à des obstacles lorsqu'ils tentent d'accéder aux centres ou aux programmes de sports et loisirs locaux. Les rues ouvertes encouragent toutes les formes d'activité physique et elles rassemblent les membres de la collectivité.

---

Les municipalités et les animateurs de loisirs peuvent offrir des programmes d'activité physique de quartier multisports qui favorisent le développement des capacités motrices fondamentales et augmentent le niveau d'activité physique à l'aide des espaces et les lieux existants, comme les sentiers, les terrains de jeux et les parcs. Pour encourager la participation, le personnel chargé du programme devrait être présent à des fins de supervision, l'endroit devrait être accessible à tous afin d'éliminer les obstacles, et le programme devrait utiliser l'infrastructure existante (p. ex., les installations communautaires ou l'équipement des terrains de jeux).



## N° 3 ENGAGEMENT DU PUBLIC

Il est urgent de stimuler l'engagement du public.

### Le contexte

En règle générale, les Canadiens et Canadiennes comprennent que l'activité physique est importante pour la santé et le bien-être tout au long de la vie. Au cours des quelques dernières décennies, les avantages de l'activité physique étaient très en vedette, ainsi que les appels récents à la réduction de la sédentarité chez les Canadiens et Canadiennes. Il faut aller au-delà de la sensibilisation et passer à des mesures de motivation accompagnées de possibilités d'engagement du public systémiques et soutenues qui permettent à tous les Canadiens et Canadiennes de devenir actifs. Cela signifie que les efforts d'engagement du public peuvent aider un plus grand nombre de Canadiens et

Canadiennes à mieux comprendre comment et où être actifs.

L'un des principaux aspects de cette démarche consiste à inclure les Canadiens et Canadiennes dans la coproduction de campagnes d'éducation du public, où ils peuvent jouer un rôle clé dans la création de programmes qui leur conviendront. Les nouvelles technologies jouent également un rôle clé. Pour accroître la participation du public, il faut miser notamment sur les nouvelles technologies qui fournissent des idées ou des outils pouvant aider les gens à trouver des façons d'être actifs.



## 3. Impératifs stratégiques :

3.1 Adapter les pratiques exemplaires canadiennes dans le domaine de la promotion de l'activité physique, ainsi que tirer les leçons des programmes d'engagement du public communautaires qui connaissent déjà une réussite.

3.2 Créer des campagnes, des messages et des programmes d'engagement du public communs dont la portée est nationale, mais qui peuvent être personnalisés et exécutés à l'échelle régionale ou locale (p. ex., en vue de maximiser la coordination, réduire au minimum la confusion des messages et respecter les qualités propres à chaque région ou collectivité), afin de créer un mouvement national de mobilisation des Canadiens et Canadiennes à être plus actifs et à se retrouver moins assis.

3.3 Créer des possibilités pour que les organismes autochtones puissent parler au nom des collectivités autochtones et les défendre grâce à l'engagement du public.

3.4 Cibler les particuliers là où ils passent beaucoup de temps (p. ex., à la maison pour ce qui est des familles et à l'école pour ce qui est des enfants, au travail pour ce qui est des employés et dans les résidences pour ce qui est des personnes âgées) et selon leur position sur le continuum de l'activité physique (p. ex., aider les Canadiens et Canadiennes inactifs à devenir actifs, aider ceux qui sont actifs à le rester), et miser sur ce qui est approprié et accessible (p. ex., utiliser un langage inclusif et pertinent).

3.5 Tenir compte des obstacles sociaux et financiers qui entravent la participation à l'activité physique, ainsi que des conditions qui contribuent à la sédentarité. Cela comprend la prise en compte des stigmates, des stéréotypes, des inégalités et du traumatisme auxquels les groupes sous-représentés sont fréquemment confrontés dans leurs efforts pour être physiquement actifs.

3.6 Promouvoir et diffuser les directives canadiennes pour informer les gens au sujet des types d'activité physique quotidienne recommandés. Cela comprend la diffusion de lignes directrices intégrées en matière de mouvement sur 24 heures, qui informent clairement les Canadiens et Canadiennes qu'il convient de limiter le nombre d'heures passées assis et devant un écran, et qui présentent aux Canadiens et Canadiennes des recommandations sur le nombre d'heures de sommeil quotidien recommandé.

3.7 Tirer parti des solutions émergentes (p. ex., finance sociale, économie comportementale, innovation sociale, innovations technologiques, mesures incitatives) qui affichent des signes avant-coureurs d'innovation intentionnelle et en faire la promotion.

## Soyons actifs

Quelques idées préliminaires sur la manière dont les gouvernements, les organismes, les collectivités et les dirigeants peuvent commencer à mettre ces impératifs stratégiques en action :

---

Les parents, les aides familiaux et les enseignants, y compris les éducateurs en matière de santé, peuvent aider les enfants à trouver le bon équilibre entre activité physique, comportement sédentaire et sommeil suffisant. Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures à l'intention des enfants et des jeunes (5 à 17 ans) et des enfants (0 à 4 ans) sont un document phare mondial. Elles aident les enfants et les jeunes à retirer des avantages en obtenant le nombre approprié d'heures d'activité physique, de comportement sédentaire et de sommeil sur une journée de 24 heures.

---

Les organismes, les fournisseurs de soins de santé et les dirigeants communautaires qui encouragent les occasions de faire de l'activité physique par prévention peuvent souligner le fait que l'activité physique offre toute une gamme d'avantages qui ne se limitent pas à la santé (p. ex., avantages sociaux, amélioration de la santé mentale et de la résilience).

---

Les municipalités, les organismes communautaires et les dirigeants peuvent mobiliser les groupes sous-représentés qui se heurtent à des obstacles particuliers à l'activité physique en adaptant les messages et les possibilités spécialement à leur intention. Cela peut comprendre l'offre de programmes de loisirs gratuits ou peu coûteux et de

laissez-passer de transport en commun pour aider ceux qui font face à des obstacles financiers à l'activité physique à y avoir accès.

---

Les organismes et les dirigeants peuvent consulter les clients et les citoyens pour apprendre à connaître leurs souhaits et leurs besoins en matière d'accès ou pour améliorer leur expérience de l'activité physique. Les questionnaires, les enquêtes en ligne et les groupes de discussion ne sont que quelques moyens de rassembler ces renseignements. Les membres de la collectivité peuvent informer les dirigeants au sujet des obstacles qu'ils rencontrent et de la manière de les surmonter. Par exemple, cela pourrait comprendre des options de transport pour les personnes isolées dans les collectivités urbaines et rurales.

---

Les dirigeants dans le domaine de l'environnement et de l'éducation et dans d'autres domaines peuvent utiliser les infrastructures des parcs locaux comme carrefours de vie et d'activité physique communautaires. Les réseaux de parcs provinciaux et nationaux peuvent aussi offrir un accès gratuit ou peu coûteux au plus grand terrain de jeux du Canada, le plein air. Les parcs et les terres autochtones de grande importance culturelle et spirituelle sont des lieux où les gens entrent en contact

avec la nature. Les parcs, les espaces verts, les jardins communautaires et les réseaux de sentiers facilitent l'activité physique, y compris le jeu libre non structuré. Ils encouragent également le contact social et le bien-être mental, ainsi que de nombreux autres avantages.

---

Les organismes et les experts en promotion de la santé peuvent utiliser les médias sociaux et les autres technologies en ligne pour attirer l'attention des gens et les mobiliser. Twitter, Facebook, YouTube, Instagram et d'autres plateformes peuvent offrir un espace de rencontre virtuel pour rejoindre le public, tout en gardant à l'esprit que les formes de sensibilisation plus traditionnelles peuvent être préférables auprès des gens hors de la portée des technologies. Les dispositifs portables, les applis de vie saine et les applis de suivi de la condition physique permettent aux consommateurs d'accéder à leurs données de vie saine et à les surveiller à partir d'un seul endroit. Même si l'utilisation des activités en ligne pour faire pratiquer des activités physiques aux gens peut sembler de prime abord contre-productive, il peut s'agir du moyen le plus efficace de les atteindre là où ils passent déjà la majeure partie de leur temps : en ligne.





# N° 4 PARTENARIATS

Il est essentiel de travailler ensemble.

## Le contexte

L'augmentation du niveau d'activité physique et la réduction de la sédentarité au Canada sont des problèmes complexes. De nombreux éléments différents peuvent influencer sur la capacité à être actif, de la santé à l'aisance, des environnements éducatifs aux milieux de travail, des espaces aux lieux, de la sécurité aux compétences, et bien plus encore.

Des démarches multisectorielles qui font intervenir tous les segments de la société sont nécessaires à la réalisation d'objectifs communs. Par exemple, la promotion de l'activité physique dans une collectivité fait participer de nombreux secteurs et organismes, comme ceux du transport (p. ex., introduction de mesures de modération de la circulation), de l'infrastructure (p. ex., introduction d'un meilleur éclairage), des soins de santé (p. ex., accent mis sur la prévention), des parcs (p. ex., maximisation de l'utilisation des parcs), de la planification communautaire (p. ex., amélioration de l'accessibilité piétonnière), et bien plus encore. Un excellent travail est déjà en cours dans ces domaines à tous les échelons du pays, mais nous devons rassembler davantage de

partenaires, et des partenaires différents. Grâce à un engagement actif auprès du secteur privé, du secteur des organismes sans but lucratif, des garderies, des établissements d'enseignement primaire, secondaire et postsecondaire, des organismes qui œuvrent dans le secteur du sport, des loisirs et de la santé et en dehors de ce secteur, ainsi que de tous les ordres du gouvernement, nous pouvons accomplir d'autres progrès.

Le soutien et l'encouragement de l'activité physique sous toutes ses formes, du jardinage à la marche et aux jeux extérieurs, en passant par le transport actif et le sport de haut niveau, sont une responsabilité partagée. Tous les organismes, toutes les collectivités et tous les dirigeants qui ont à cœur de promouvoir l'activité physique et de réduire la sédentarité ont un rôle à jouer, et c'est seulement en travaillant ensemble que nous pourrions réaliser des percées innovantes et nos objectifs communs.

## 4. Impératifs stratégiques :

4.1 Exprimer l'importance critique de la collaboration et de la coordination : créer des attentes à l'égard du travail concerté et en renforcer la valeur pour faire progresser l'activité physique et réduire la sédentarité.

4.2 Créer un message commun pour que les gens s'unissent en vue de faire augmenter le niveau d'activité physique et de réduire la sédentarité, en particulier le message utilisé par le gouvernement fédéral et les gouvernements provinciaux, territoriaux et municipaux lorsqu'ils prônent la collaboration et la coordination locales.

4.3 Établir des priorités et des résultats communs clairs entre tous les secteurs (p. ex., santé, éducation, planification communautaire, infrastructure, transport, culture, environnement extérieur et autres domaines du secteur privé) visant à être axés sur des mesures concrètes (p. ex., déterminer les extrants et les résultats et leur donner suite, s'entendre sur les échéances, se concentrer sur la responsabilité).

4.4 Soutenir les organismes et les dirigeants dans la création de partenariats et de collaborations efficaces. Cela comprend l'examen des pratiques exemplaires dans le domaine de la collaboration et de la mobilisation auprès du secteur privé.

4.5 Adopter une démarche de collaboration fondée sur les points forts particuliers de tous les partenaires à l'échelle des secteurs, accompagnée de rôles, d'objectifs et de produits livrables clairs qui traduisent des progrès à court et à long terme.

4.6 Faire preuve d'inclusion à l'égard de tous les Canadiens et Canadiennes, cela signifie également de collaborer aux appels à l'action découlant du travail de la Commission de vérité et réconciliation (2015). Nous avons une occasion unique de reconnaître les injustices historiques et les actes de discrimination dont ont été victimes les peuples autochtones tout en répondant à leurs besoins. De nombreux appels à l'action ont explicitement trait au sport, à la santé et à l'activité physique. Les principes de la Déclaration des Nations Unies sur les droits des peuples autochtones peuvent également éclairer une stratégie visant à favoriser

l'activité physique et la santé chez les Autochtones.

4.7 Faciliter la communication et la coordination au sein des ministères gouvernementaux et entre eux afin de tirer parti des démarches « pangouvernementales ». Cela comprend l'établissement de politiques interministérielles (p. ex., sport, loisirs, santé, éducation et domaines politiques « non traditionnels » comme l'infrastructure, le transport, le patrimoine, l'environnement) axées sur la population au lieu d'être dirigées par les ministères. Par exemple, celles qui sont déjà en place entre l'éducation et la santé dans les provinces et les territoires afin de faire progresser l'approche globale de la santé en milieu scolaire.

4.8 Renforcer les partenariats entre les gouvernements et les administrateurs des soins de santé, les médecins et les autres praticiens en santé qui sont axés sur la prévention et visent à traiter des déterminants en amont de l'inactivité physique.

4.9 Coordonner et harmoniser les politiques, stratégies et cadres pertinents dans les domaines du sport, de l'activité physique, des loisirs et des modes de vie sains.



## Soyons actifs

Quelques idées préliminaires sur la manière dont les gouvernements, les organismes, les collectivités et les dirigeants peuvent commencer à mettre ces impératifs stratégiques en action :

---

Avec une approche globale de la santé en milieu scolaire, les conseils scolaires et les écoles peuvent collaborer avec les autorités sanitaires et les animateurs de loisirs pour offrir des possibilités d'activité physique, y compris des initiatives qui favorisent le développement du savoir-faire physique chez les enfants et les jeunes avant et après l'école. Il est plus efficace d'utiliser les partenariats pour donner aux enfants la base solide des compétences, des connaissances et des attitudes dont ils ont besoin pour participer avec confiance à une vaste gamme d'activités physiques dès les premiers stades de développement.

---

Les programmes parascolaires pour les enfants et les jeunes des nouvelles familles canadiennes pourraient aussi être axés sur les connaissances et les stratégies d'encadrement pertinentes sur le plan culturel qui peuvent être intégrées aux programmes d'activité physique.

---

Les animateurs de loisirs et d'activités physiques ou les bénévoles peuvent collaborer avec la collectivité pour créer des possibilités d'activité physique appropriées sur le plan culturel. Pour ce faire, ils pourraient, par exemple, favoriser la réalisation d'activités axées sur le territoire. La chasse, la pêche, le piégeage et la cueillette étaient autrefois des activités vitales pour les peuples autochtones du Canada et demeurent importantes dans certaines régions. Les avantages de ces activités sur le plan de l'activité physique peuvent être considérables.

---

Les professionnels de la santé, les organismes et les aînés dans les collectivités autochtones qui travaillent avec des personnes âgées (dans les centres pour personnes âgées, les ligues communautaires, les centres d'amitié, etc.) peuvent enseigner et promouvoir l'importance de l'activité physique quotidienne, qui apporte des avantages sociaux, cognitifs, culturels et émotionnels, réduit et prévient les chutes et prévient les maladies en général. Ils

peuvent également collaborer avec les prestataires de services d'activité physique et les municipalités pour mettre leurs clients en rapport avec des programmes d'activité physique accessibles et de haute qualité dans leur collectivité, qui les aident à développer leurs capacités motrices.

---

Les membres du secteur privé peuvent collaborer avec les organismes sans but lucratif et les gouvernements pour nouer des partenariats multisectoriels qui mettent à profit et apportent de nouvelles ressources, compétences et innovations à l'activité physique.

---

Les collectivités et les résidents peuvent travailler avec les personnes ayant des handicaps physiques, intellectuels, sensoriels, comportementaux, développementaux ou autres, ainsi qu'avec celles qui font face à d'autres défis, y compris des problèmes de santé mentale et des maladies mentales, pour surmonter les obstacles à l'activité physique.



## N° 5 LEADERSHIP ET APPRENTISSAGE

Il est crucial d'établir un solide réseau de leadership et d'apprentissage pour renforcer la capacité.

### Le contexte

On parle souvent de « secteur de l'activité physique » pour faire référence aux nombreux organismes et dirigeants qui œuvrent dans les domaines des sports, des loisirs et de la santé au Canada et qui jouent un rôle direct ou indirect dans la promotion de l'activité physique. Il est essentiel que les dirigeants, les fournisseurs et les bénévoles, tant à l'échelle nationale que locale, aient la capacité, les titres de compétence, les compétences et les sensibilités culturelles nécessaires, de même qu'une solide connaissance de l'histoire des Autochtones, pour effectuer ce travail important. La qualité des programmes de sport, de loisirs, de santé ou autres programmes d'activité physique peut avoir une influence sur les gens, et les expériences attrayantes de haute qualité peuvent avoir des effets positifs qui durent toute la vie. En dehors des programmes organisés, d'autres dirigeants ont également besoin de soutiens semblables.

Parallèlement, il est également essentiel de renforcer la capacité au-delà du secteur traditionnel de

l'activité physique. Il faut élargir le cercle d'influence pour y inclure tous les organismes et les dirigeants intéressés dans l'ensemble des secteurs. Même si le leadership en promotion de l'activité physique se retrouve au sein de nombreux partenaires du secteur existants, des efforts de renforcement de la capacité sont nécessaires en dehors des secteurs du sport, des loisirs récréatifs, de la santé et de l'éducation. Ils peuvent comprendre le travail des dirigeants dans les domaines de l'urbanisme, du transport, de l'infrastructure, de l'environnement, de l'immigration, de la culture, du patrimoine et d'autres domaines.

Il faut soutenir et renforcer tout particulièrement la capacité de ceux qui se trouvent « en première ligne ». Dans bien des cas, les bénévoles forment l'épine dorsale des possibilités d'activité physique organisées et non organisées. Il est essentiel d'améliorer les soutiens dont disposent les bénévoles pour réussir afin de mettre les Canadiens et Canadiennes sur la voie de la réussite.



## 5. Impératifs stratégiques :

5.1 Encourager les établissements d'enseignement postsecondaire à veiller à ce que tous les programmes de formation des enseignants contiennent des cours d'éducation en matière de santé et d'activité physique obligatoires aux fins de l'obtention du diplôme.

5.2 Encourager le système d'éducation à assumer un rôle de leadership dans l'amélioration des occasions d'activité physique tout au long de la journée scolaire, y compris en augmentant le temps consacré à une éducation physique de qualité, et en réduisant le temps passé par les enfants et les jeunes à des activités sédentaires.

5.3 Envisager des jalons plus officiels dans les programmes d'études et le perfectionnement professionnel (p. ex., certificat de praticien en activité physique, formation continue). Cela comprend une réforme du secteur afin d'élargir le cercle de mobilisation du secteur par des professionnels provenant d'autres disciplines

(p. ex., la santé mentale, la nutrition), les normes de certification qui tiennent compte des programmes et titres de compétence existants, mais qui vont également au-delà de ces derniers (p. ex., pratiques exemplaires en matière d'inclusion) et les normes éthiques à l'intention des professionnels en activité physique.

5.4 Inclure du contenu de programme ainsi que des méthodes d'instruction pertinentes sur le plan culturel qui sensibilisent les gens à l'histoire et aux expériences des peuples autochtones, entre autres, au Canada.

5.5 Diriger les praticiens vers les pratiques exemplaires en formation et en perfectionnement professionnel, y compris des outils, des programmes et des ressources (p. ex., programme d'activités parascolaires, programmes de jeu en sport, programmes d'activité physique pertinents sur le plan culturel). Cela comprend le renforcement

des possibilités d'enrichir les connaissances sur les moyens de surmonter les obstacles à l'activité physique et les façons de réduire au minimum les comportements sédentaires chez les gens de tous âges et de tout niveau de capacité.

5.6 Aider les collectivités qui comptent sur les bénévoles (ainsi que les collectivités qui rencontrent des problèmes de capacité en bénévolat ou un roulement élevé des bénévoles, des entraîneurs ou des programmeurs) à trouver des solutions sensées pour rechercher des bénévoles et les soutenir afin de pouvoir offrir des programmes de qualité uniformes et fiables.

## Soyons actifs

Quelques idées préliminaires sur la manière dont les gouvernements, les organismes, les collectivités et les dirigeants peuvent commencer à mettre ces impératifs stratégiques en action :

Les établissements d'enseignement postsecondaire peuvent améliorer le programme d'études et la formation des ingénieurs et des planificateurs communautaires et inclure l'activité physique comme principe dans la planification des immeubles et des quartiers, comme la conception d'escaliers voyants, visibles, engageants et sécuritaires. Le programme d'études et la formation peuvent également être conçus de sorte à entraîner une meilleure accessibilité aux espaces pour une variété d'utilisateurs (p. ex., rendre les bords des trottoirs et les entrées universellement accessibles pour les fauteuils roulants, les poussettes et les marchettes, prévoir des ascenseurs dans les logements sur plusieurs étages, installer des plinthes contrastées et créer des espaces d'activité physique dans lesquels tous les utilisateurs peuvent se déplacer en toute aisance et en toute sécurité).

Les conseils scolaires, les administrateurs et les associations d'enseignants peuvent inclure des moyens d'augmenter le niveau d'activité physique et de réduire les comportements sédentaires chez les élèves et le personnel au cours de la journée d'école, et offrir aux enseignants des possibilités de perfectionnement professionnel liées au savoir-faire physique.

Le Grand Sentier (anciennement le Sentier Transcanadien) est le plus long sentier récréatif au monde, et offre une vaste gamme d'activités physiques dans divers paysages urbains, ruraux et sauvages. Le Grand Sentier a été construit grâce au leadership d'organismes sans but lucratif, d'entreprises privées et des divers ordres de gouvernement, municipal, provincial, territorial et fédéral, de tout le pays.

Les dirigeants et les groupes communautaires peuvent donner aux gens l'occasion de devenir physiquement actifs en mobilisant les membres de leurs collectivités. Nous pouvons citer, par exemple, les groupes de rencontre qui utilisent les médias sociaux pour communiquer en vue de se réunir dans un lieu public précis en vue d'une activité physique de groupe.

Les aînés et les autres dirigeants peuvent prodiguer des enseignements traditionnels sur les connaissances et la culture en vue de concevoir avec succès et de lancer des programmes axés sur les terres à l'intention des jeunes autochtones et non autochtones.

Les professionnels de la santé peuvent aider leurs patients

à accéder à des possibilités d'activité physique gratuites ou peu coûteuses dans leur collectivité. Les professionnels de la santé sont souvent le premier point de contact lorsque les patients sont malades ou viennent les consulter pour leur examen annuel. L'encouragement de l'activité physique dans le cadre de la prévention des maladies, de la réduction du stress ou de la réadaptation physique n'est qu'un exemple parmi d'autres.

Les écoles, les centres d'éducation de la petite enfance, les centres d'amitié autochtones, les bénévoles communautaires et les autres intervenants peuvent s'inspirer des nombreuses approches et modèles de leadership et d'apprentissage qui existent déjà. Ces modèles peuvent être adaptés et intégrés, le cas échéant. Dans le monde du sport, il existe de nombreux modèles qui encouragent l'apprentissage tout au long de la vie, comme Active for Life (actifs pour la vie), ou le perfectionnement à long terme du participant ou de l'athlète. Ce modèle intègre également l'égalité des sexes, l'accessibilité, l'inclusion socioéconomique, ainsi que l'inclusion sociale et culturelle. Il convient également d'examiner d'autres modèles qui traitent d'un éventail semblable d'enjeux importants liés au leadership.





# N° 6 PROGRÈS

Il est vital de savoir ce qui fonctionne.

## Le contexte

Dans les domaines qui doivent faire l'objet d'un suivi et de rapports, le Canada mène un grand nombre d'excellents travaux dans tout le pays. Le Canada peut être un chef de file mondial en matière de surveillance, d'évaluation, de signalement et de présentation de nouvelles données probantes concernant l'incidence de l'activité physique et de la sédentarité sur nos vies. Les initiatives et outils existants sur lesquels s'appuyer sont nombreux. Citons, entre autres, les efforts déployés par le gouvernement fédéral et les gouvernements provinciaux et territoriaux pour surveiller le niveau d'activité physique de la population et établir des rapports à ce sujet, efforts qui orientent déjà les politiques visant à freiner l'excès de poids et l'obésité, ainsi que les outils tels que les Directives canadiennes en matière d'activité physique, les Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire, le modèle Le sport c'est pour la vie, les Directives canadiennes en

matière de mouvement sur 24 heures à l'intention des jeunes et des enfants en bas âge, le Bulletin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION, et bien plus encore.

Le partage et l'utilisation efficaces des méthodes et des outils existants qui facilitent ces travaux et permettent de mieux comprendre ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas poseront un défi. Nous pouvons nous appuyer sur les réussites, perfectionner les domaines riches en possibilités et continuer à améliorer le suivi et l'établissement de rapports sur les nouvelles stratégies et solutions. Les démarches doivent s'efforcer d'éclairer une évaluation exhaustive de la complexité des facteurs liés au système qui appuient ou entravent l'activité physique et la sédentarité pour tous les Canadiens et Canadiennes. Le renforcement et l'amélioration de l'établissement de rapports, du suivi et de l'évaluation joueront un rôle clé.

## 6. Impératifs stratégiques :

6.1 Diffuser, à l'échelle nationale, provinciale, régionale et communautaire, des données de base qui englobent le continuum complet de l'activité physique sous toutes ses formes, et les classer en ordre de priorité. Il est tout aussi important de s'appuyer sur les données de base pour orienter les mesures de lutte contre la sédentarité.

6.2 Améliorer les outils et les systèmes de collecte de données et de surveillance à l'échelle nationale, provinciale, régionale et communautaire de manière à répondre aux données probantes émergentes.

6.3 Collaborer avec des partenaires autochtones pour accroître le niveau de sensibilisation et de compréhension des protocoles nécessaires pour entreprendre

des recherches avec les collectivités et les organismes autochtones, et mettre au point des méthodes de recherche pertinentes pour mener ces recherches.

6.4 Mettre l'accent sur la mesure du rendement et sa relation entre les milieux (p. ex., écoles, parcs, lieux de travail) et les secteurs.

6.5 Favoriser une meilleure harmonisation des ressources et des résultats de recherche.

6.6 Coordonner et faciliter l'échange de connaissances et de pratiques exemplaires entre les praticiens, les responsables des politiques et les chercheurs, ainsi que des processus et des outils sous-jacents utilisés pour définir ces pratiques.

6.7 Élaborer un processus conjoint de suivi des progrès dans le but d'atteindre des objectifs communs, y compris les indicateurs communautaires.

6.8 Établir l'ordre de priorité des investissements stratégiques et coordonnées, de l'échange des connaissances, ainsi que de l'établissement des rapports, du suivi et de l'évaluation.

6.9 Augmenter la capacité d'évaluation des fournisseurs de services d'activité physique (p. ex., aider les praticiens à évaluer l'apprentissage afin de leur permettre de comprendre comment ce processus peut nourrir à la fois l'évaluation et l'apprentissage).



## Soyons actifs

Quelques idées préliminaires sur la manière dont les gouvernements, les organismes, les collectivités et les dirigeants peuvent commencer à mettre ces impératifs stratégiques en action :

---

Les municipalités, les ingénieurs et les planificateurs communautaires peuvent utiliser les outils du système d'information géographique (SIG) pour révéler les tendances et détecter les points faibles en matière d'accessibilité piétonnière, d'accès aux centres de loisirs et d'utilisation des espaces verts dans les collectivités.

---

Les conseils scolaires, les administrateurs et tous les autres programmes peuvent surveiller la qualité de la programmation de l'activité physique et le temps d'activité sédentaire afin d'offrir des expériences appropriées sur le plan culturel et développemental, qui comprennent une activité physique modérée à intense suffisante, conformément aux directives nationales sur le mouvement.

---

Les municipalités et les chercheurs peuvent collaborer avec les collectivités et les animateurs de loisirs pour assurer le suivi des parcs, des terrains et des terrains de jeux afin de déterminer la meilleure manière de rendre ces espaces et lieux actifs.

---

Les groupes communautaires peuvent utiliser des listes de vérification et des outils d'auto-évaluation (p. ex. Photovoice) fondés sur des données probantes pour évaluer les possibilités et les obstacles liés à l'activité physique dans les quartiers.

---

Les gouvernements, les universitaires et les chercheurs peuvent travailler ensemble, et en collaboration avec les partenaires pertinents, comme les organisations autochtones, pour recenser et mettre à profit des activités de collecte de données afin de mieux orienter la planification et d'effectuer un meilleur suivi des résultats à l'échelle de multiples

secteurs tels que l'éducation, l'environnement, l'urbanisme et l'aménagement paysager, le transport, la santé et bien d'autres encore. Les peuples et les organisations autochtones doivent participer au processus de recherche.

---

Les centres de loisirs peuvent vérifier l'accessibilité et améliorer l'accès à leurs installations, s'il y a lieu. Ils peuvent, par exemple, mener une vérification de l'accessibilité pour s'assurer d'être accessibles aux personnes handicapées. En outre, il est possible d'offrir aux groupes sous-représentés la possibilité d'être mobilisés et de jouer un rôle actif dans la prise des décisions qui répondront mieux aux besoins de tous les résidents de la collectivité. On appelle parfois cette démarche « Rien pour moi sans moi », ce qui signifie que les groupes clés qui seront touchés par le processus de prise de décision devraient être consultés.





## **PARTIE IV : LA VOIE DE L'AVENIR PROGRÈS COLLECTIFS**

**Une Vision commune pour favoriser l'activité physique et réduire la sédentarité au Canada : Soyons actifs** n'est rien de moins qu'un cri de ralliement visant à rendre les Canadiens et Canadiennes de plus en plus actifs et à faire qu'ils se retrouvent de moins en moins assis. Le document a été créé pour pousser tous les secteurs et les ordres du gouvernement à prendre ensemble de nouvelles mesures audacieuses afin d'augmenter le niveau d'activité physique et de réduire la sédentarité au Canada.



La *Vision commune* est également une invitation à tous les organismes, à toutes les collectivités et à tous les dirigeants qui ont à cœur d'augmenter le niveau d'activité physique et de réduire la sédentarité à s'unir dans la collaboration, la coordination et l'engagement à l'égard d'une action concertée, tout en respectant les responsabilités, les ressources et les rôles particuliers que chaque groupe peut offrir dans son propre domaine.

## Ce que les organismes, les collectivités et les dirigeants peuvent faire

Tous les organismes, toutes les collectivités et tous les dirigeants intéressés qui ont à cœur d'augmenter le niveau d'activité physique et de réduire la sédentarité peuvent envisager de saisir des occasions immédiates de promouvoir, de partager et d'utiliser la *Vision commune*, soit seuls, soit en partenariat avec d'autres parties.

### Faites-en la promotion. Partagez-la. Utilisez-la.

Réfléchissez à la manière dont la *Vision commune* peut être utilisée dans votre organisme ou votre collectivité.

Comparez et mettez en opposition les *domaines prioritaires* et les impératifs stratégiques avec le mandat, la mission, le plan stratégique ou les activités prioritaires de votre organisme ou collectivité qui incluent l'avancement de l'activité physique et la réduction des occasions de sédentarité pour vos membres, vos clients et les autres intervenants et partenaires.

Faites référence à la *Vision commune* pour prendre des décisions éclairées et pour orienter la planification, l'allocation des ressources et la création ou le remaniement des stratégies, des politiques et des programmes.

Réfléchissez comment la *Vision commune* peut vous permettre de mieux mesurer le succès et en faire état.

Dites aux autres (membres de votre secteur et d'autres secteurs) comment une nouvelle *Vision commune* de l'activité physique et de la réduction de la sédentarité peut les aider dans leur travail ou dans les autres rôles qu'ils jouent dans leur collectivité.

Parlez de la *Vision commune* avec vos collègues, votre personnel, les autres bénévoles et les dirigeants, apportez le document aux réunions, aux conférences, aux ateliers et aux autres rassemblements locaux, régionaux et nationaux ou envoyez-le par courriel ou par les médias sociaux pour lancer la conversation.

Collaborez avec d'autres organismes et collectivités à l'égard des priorités communes en vue d'optimiser l'utilisation des ressources, d'obtenir des résultats communs et de réaliser des changements dans tous les secteurs.

Intégrez les principes fondateurs dans vos propres politiques et programmes en vue de consulter les groupes clés qui seront touchés.

Faites connaître les appels à l'action pertinents du Rapport final de la Commission de vérité et de réconciliation et relevez les occasions de répondre aux besoins uniques des peuples autochtones.

Utilisez la *Vision commune* en tant que cadre d'un plan d'action dans l'optique de faire augmenter le niveau d'activité physique et de réduire les comportements sédentaires au sein de votre organisme ou de votre collectivité.

Proposez la manière de l'utiliser pour appuyer ou réviser les politiques et les programmes existants en matière d'activité physique structurée ou non structurée ou pour réduire la sédentarité dans votre organisme ou collectivité.

Faites part de l'influence que le document peut avoir sur les espaces et les lieux afin de soutenir les activités de la vie quotidienne, y compris les activités axées sur le territoire.

Mettez-vous au défi de réfléchir à nouveau à la manière dont la *Vision commune* peut aider à faire de l'activité physique le choix par défaut, et faites-en de même avec les autres.

Prenez fait et cause pour la *Vision commune*.

## Ce que les gouvernements peuvent faire

Le leadership sera également un élément essentiel pour rendre la population du pays active. Les ministères fédéraux, provinciaux et territoriaux responsables du sport, de l'activité physique, des loisirs, de la santé et de l'éducation, entre autres, jouent un rôle clé dans la préparation du terrain visant à permettre aux Canadiens et Canadiennes d'être plus actifs et de moins s'asseoir et à les encourager dans ce sens. C'est dans ce contexte que le gouvernement fédéral et les gouvernements provinciaux et territoriaux s'engagent à renforcer, à catalyser et à réunir des organismes, des collectivités et des dirigeants dans tous les domaines politiques pertinents.

### Renforcer. Catalyser. Réunir.

#### **Renforcer les efforts existants :**

Des travaux collaboratifs sont déjà en cours à l'échelle municipale, provinciale, territoriale et nationale pour augmenter le niveau d'activité physique et réduire la sédentarité chez les Canadiens et Canadiennes; il convient de les reconnaître et de les poursuivre. Que ce soit dans le domaine du sport, des loisirs, de la vie saine ou d'autres domaines politiques, tous les ordres du gouvernement peuvent s'appuyer sur cet excellent travail. En utilisant la *Vision commune*, tous peuvent chercher à établir des liens en vue d'efforts concertés visant à faire progresser les objectifs communs des politiques, des stratégies et des cadres existants qui concernent le sport, l'activité physique, l'éducation, les loisirs et la santé.

#### **Catalyser une planification et une prise de décisions**

**conjointes :** Tous les ordres du gouvernement se réuniront pour convenir de nouvelles manières passionnantes de mettre en œuvre la *Vision commune* dans tous les domaines politiques pertinents et élaborer conjointement des possibilités afin de parvenir à un succès et à un élan rapides.

#### **Réunir les organismes, les collectivités et les dirigeants :**

Le gouvernement fédéral et les gouvernements provinciaux et territoriaux poursuivent leur collaboration avec les organismes, les collectivités et les dirigeants pour promouvoir l'activité physique et réduire la sédentarité. Les gouvernements peuvent réunir tous les partenaires et les Canadiens et Canadiennes pour réaliser les avantages et le plein effet de la *Vision commune*.



## Ce que les gouvernements, les organismes, les collectivités et les dirigeants peuvent faire ensemble

En collaboration avec les autres intervenants, les gouvernements peuvent soutenir les politiques publiques favorables à la santé existantes et en faire émerger de nouvelles; soutenir des outils de surveillance partagés pour obtenir des données comparables à l'échelle de tout le pays en vue d'orienter l'élaboration des politiques; s'associer à des recherches et à des expériences de pointe qui peuvent améliorer le corpus des données probantes, y compris l'essai et la mise à l'échelle d'interventions éprouvées dans le domaine de l'activité physique et de la sédentarité; catalyser et établir de nouvelles relations et de nouveaux partenariats, y compris entre les ministères, les domaines politiques, les secteurs et tous les ordres du gouvernement; et renforcer la capacité au sein des organismes afin de leur permettre d'offrir des programmes plus nombreux et plus efficaces.

Les données probantes montrent que les solutions multisectorielles qui font intervenir tous les segments de la société sont nécessaires pour aborder les enjeux complexes qui touchent la population tout entière. C'est dans ce contexte que le gouvernement fédéral et les gouvernements provinciaux et territoriaux s'engagent à aller de l'avant en collaboration avec les autres intervenants.

En travaillant ensemble et avec les autres organismes, collectivités et dirigeants intéressés, le gouvernement fédéral et les gouvernements provinciaux et territoriaux peuvent AGIR de manière responsable, coordonnée, collective et transparente afin de favoriser une action concertée inspirée par la *Vision commune*.

## Reddition de comptes

Aucun établissement ni aucun secteur ne peut à lui seul obtenir les résultats et l'effet souhaités. Grâce au leadership du gouvernement fédéral et des gouvernements provinciaux et territoriaux, il est possible de prendre les mesures suivantes pour favoriser la reddition de comptes :

**Élaborer un cadre conjoint de reddition de comptes avec tous les organismes, toutes les collectivités, tous les dirigeants et tous les groupes clés concernés par la *Vision commune* et s'engager à le respecter.**

**Créer et mettre en œuvre un plan d'action de suivi et d'établissement de rapports qui appuie les progrès accomplis au moyen de la *Vision commune* et en fait état. Ce plan permettra de tirer profit des travaux en cours réalisés par le gouvernement fédéral et les gouvernements provinciaux et territoriaux et d'autres partenaires des domaines du sport, des loisirs et de la promotion de la vie saine / du poids santé.**

## Coordination et collaboration

Une nouvelle action concertée peut tenir compte de l'éventail des partenaires pancanadiens entre les secteurs dont l'intérêt et la contribution seront nécessaires pour obtenir les résultats et les effets partagés de la *Vision commune*. Grâce au leadership du gouvernement fédéral et des gouvernements provinciaux et territoriaux, il est possible de prendre les mesures suivantes pour favoriser le leadership, la responsabilité et les résultats partagés :

**Consigner la contribution et les rôles des organismes en fonction de leur mandat, de leurs ressources, de leurs priorités et de leurs pouvoirs respectifs.**

Animer des discussions visant à explorer un mécanisme de coordination national permettant de faire progresser la *Vision commune*.

**Négocier et dégager un consensus sur les intrants, les activités, les extrants, les résultats et les effets souhaités des activités entreprises dans le cadre de l'action concertée.**

Aborder les appels à l'action pertinents du Rapport final de la Commission de vérité et de réconciliation du Canada (2015). Travailler à l'élaboration conjointe de politiques et de possibilités qui répondent aux besoins particuliers des peuples autochtones.

**S'appuyer sur les efforts en cours pour harmoniser et coordonner les politiques, stratégies et cadres nationaux dans les secteurs du sport, de l'activité physique, des loisirs et de la santé, entre autres domaines stratégiques.**

Désigner des champions ou des ambassadeurs consentants provenant de tous les horizons, qui seront responsables de la promotion et de la mise en œuvre de la *Vision commune*.

## Transparence

Les gouvernements de tout le pays manifestent de plus en plus leur engagement à l'égard de la transparence en cherchant à offrir des données ouvertes, une information ouverte et un dialogue ouvert. Ils ont pour objectif de promouvoir la transparence, d'autonomiser les citoyens et de tirer parti des nouvelles technologies. Le monde des affaires, l'industrie, le secteur des organismes sans but lucratif, le milieu universitaire et les autres membres de la société civile partagent cet engagement. Grâce au leadership du gouvernement fédéral et des gouvernements provinciaux et territoriaux, il est possible de prendre les mesures suivantes pour assurer la transparence dans la mise en œuvre de la *Vision commune* :

**Établir un processus et un échéancier de production de rapports publics périodiques sur les mesures, les réalisations et les résultats découlant de la *Vision commune* et en convenir.**

**Étudier, en compagnie des autres organismes, collectivités et dirigeants concernés, de nouvelles manières de recueillir et de diffuser des données, relever les nouvelles possibilités d'échanger des données et d'y accéder, ainsi que de nouvelles**

**façons de relier les données et les résultats communs et d'en faire état.**

**Mettre au point une démarche de transfert des connaissances efficace.**

Les gouvernements, les collectivités, les organismes et les dirigeants peuvent unir leurs efforts pour favoriser un leadership partagé en vue de promouvoir une nouvelle ère de vie active et de vitalité pour tous les Canadiens et Canadiennes. Nous pouvons tous aider la population canadienne à être de plus en plus active et à se retrouver de moins en moins assise, et contribuer à faire avancer le pays vers un avenir plus sain, plus heureux et plus actif.

**Soyons actifs!**



## Sources

- 1 Ministres fédéraux, provinciaux et territoriaux responsables du sport, de l'activité physique et des loisirs. *Activité physique de la population au Canada*, rapport infographique. 2015.
- 2 Commission de vérité et réconciliation du Canada. *Honorer la vérité, réconcilier pour l'avenir : sommaire du rapport final de la Commission de vérité et réconciliation du Canada*. Winnipeg : Commission de vérité et réconciliation du Canada. 2015.
- 3 Erasmus, Georges, et René Dussault. *Rapport de la Commission royale sur les peuples autochtones*. [Ottawa : Ont.]. 1996. Impression.
- 4 Ministres fédéraux, provinciaux et territoriaux responsables du sport, de l'activité physique et des loisirs. *Politique canadienne du sport*. [Inuvik : T.N.-O.]. 2012. Web.
- 5 Conseil interprovincial du sport et des loisirs et Association canadienne des parcs et loisirs. *Sur la voie du bien-être : Cadre stratégique 2015 pour le loisir au Canada*. [Ottawa : Ont.]. 2015. Web.
- 6 *Canada actif 20/20 – Une stratégie et un plan de changement pour accroître l'activité physique au Canada : créer une culture d'une nation active*. Mai 2012.
- 7 Agence de la santé publique du Canada. *Freiner l'obésité juvénile : Cadre d'action fédéral, provincial et territorial pour la promotion du poids santé*. [Ottawa : Ont.]. 2011. Web.
- 8 Patrimoine canadien. *Politique de Sport Canada sur la participation des Autochtones au sport*. [Ottawa : Ont.]. Mai 2005. Web.
- 9 Patrimoine canadien. *Politique sur le sport pour les personnes ayant un handicap*. [Ottawa : Ont.]. 2006. Web.
- 10 Patrimoine canadien. *Mobilisation active : Politique concernant le sport pour les femmes et les filles*. [Ottawa : Ont.]. Janvier 2009. Web.
- 11 Conference Board du Canada. *Developing a Pan-Canadian Physical Activity Framework: Consultation and Engagement Summary Report*. Mars 2017. Web.
- 12 Conference Board du Canada. *Developing a Pan-Canadian Physical Activity Framework: Consultation and Engagement Addendum Report – Northern, rural, remote and/or Indigenous Perspectives*. Mars 2017. Web.
- 13 Statistique Canada. *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2013*. Ottawa : Statistique Canada. 2013. Web.
- 14 Organisation mondiale de la Santé. *Recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé*. [Genève : Suisse]. 2010. Web.
- 15 Organisation mondiale de la Santé. *La sédentarité, une cause majeure de maladies et d'incapacités*. Avril 2002. Web.
- 16 Conference Board du Canada. *Moving Ahead: The Economic Impact of Reducing Physical Inactivity and Sedentary Behaviour*. Octobre 2014. Web.
- 17 Cohen, Sarah S., *et al.* « Sedentary and Physically Active Behavior Patterns Among Low-Income African-American and White Adults Living in the Southeastern United States », in Robert L. Newton (éd.), *PLoS ONE*, vol. 8, no 4, e59975. Juin 2013. Web.
- 18 Société canadienne de physiologie de l'exercice. *Directives canadiennes en matière de mouvements sur 24 heures pour les enfants et les jeunes : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil*. [Ottawa : Ont.]. 2016. Web.
- 19 Tremblay, Mark. « Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project Process and Outcome », *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 14, no 75. Juin 2017. Web.

- 20 Hekler, Eric, *et al.* « *The CHOICE Study: A 'Taste-Test' of Utilitarian vs. Leisure Walking among Older Adults* », *Health Psychology*. Stanford. 2011. Web.
- 21 Statistique Canada. « The Daily », 3 mai 2017.
- 22 Dion, Patrice, *et al.* *Projections démographiques pour le Canada, les provinces et les territoires 2009 à 2036*. [Ottawa : Ont.]. Statistique Canada. 2010. Web.
- 23 Statistique Canada. « The Daily », 25 octobre 2017.
- 24 Statistique Canada. « The Daily », 25 octobre 2017.
- 25 Statistique Canada. *Les peuples autochtones : Feuillelet d'information du Canada*, 89-656-X. Ottawa : Statistique Canada. 2016. Web.
- 26 Outil de données sur les inégalités en santé à l'échelle du Canada, édition 2017. Une initiative conjointe de l'Agence de la santé publique du Canada, du Réseau pancanadien de santé publique, de Statistique Canada et de l'Institut canadien d'information sur la santé. Impression.
- 27 Chaput, Jean-Philippe, *et al.* « Proportion of Preschool-Aged Children Meeting the Canadian 24-Hour Movement Guidelines and Associations with Adiposity: Results from the Canadian Health Measures Survey », *BioMed Central Public Health*, vol. 17, no 829. Novembre 2017. Web.
- 28 Statistique Canada. *Enquête canadienne sur les mesures de la santé*. Ottawa : Statistique Canada. 2014-2015. Web.
- 29 Indicateurs de l'activité physique et sportive. Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.
- 30 Organisation mondiale de la Santé. *Les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire*. Kingston : Université Queen's. 2013-2014.
- 31 Statistique Canada. *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2016*. Ottawa : Statistique Canada. 2016. Web.
- 32 Consortium conjoint pancanadien pour les écoles en santé. *Approche globale de la santé en milieu scolaire*. [Summerside : Î.-P.-É.]. 2017. Web.
- 33 *Déclaration de consensus canadien sur le savoir-faire physique*. Juin 2015. Web.
- 34 Organisation mondiale de la Santé. *A Life Course Approach to Health*. [Genève : Suisse]. 2000. Web.
- 35 Gouvernement du Canada, Agence de la santé publique du Canada. *Qu'est-ce que l'approche axée sur la santé de la population?* Janvier 2013. Web.
- 36 White, Franklin, *et al.* *Global Public Health: Ecological Foundations*. [New York]. Oxford University Press. 2013.





**SOYONS**

**ACTIFS**