

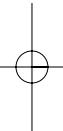
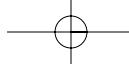


# ***VIE ACTIVE 2010***

STRATÉGIE EN MATIÈRE DE SPORT ET D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE L'ONTARIO



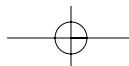
Ministère de la Promotion de la santé



*VIE ACTIVE2010*: Stratégie en matière de sport et d'activité physique de l'Ontario  
26 août 2005

ISBN 0-7794-8874-1 (Imprimé)

ISBN 0-7794-8875-X (PDF)



# Table des matières

<b>VIE ACTIVE2010 – Introduction</b>	6	Promotion	20
Stratégie <b>VIE ACTIVE2010</b>	7	<b>PARTICIPATION ACCRUE :</b>	
Buts de <b>VIE ACTIVE2010</b>	7	Système scolaire	20
Vision de <b>VIE ACTIVE2010</b>	7	Sport communautaire et loisirs	21
Objectifs de <b>VIE ACTIVE2010</b>	9	<b>VIE ACTIVE2010 – Activité physique</b>	23
Élaboration de la stratégie <b>VIE ACTIVE2010</b>	11	Activité physique et bienfaits pour la santé	23
<b>VIE ACTIVE2010 – Sport</b>	13	Jusqu'à quel point les Ontariens sont-ils actifs?	24
<b>EXCELLENCE ACCRUE :</b>		Combien d'activité physique les Ontariennes et les Ontariens devraient-ils intégrer à leur vie quotidienne?	25
Soutenir le développement des athlètes	14	Objectifs provinciaux	27
Financer le sport de haut niveau	14	Quelles sont les stratégies susceptibles d'être les plus efficaces?	27
Appuyer les entraîneurs et entraîneuses	14	Domaines d'action	29
Écoles secondaires et établissements postsecondaires	15	<b>FAVORISER UNE PARTICIPATION ACCRUE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE :</b>	
Participation du premier échelon à la compétition de haut niveau	15	Éducation et promotion	29
<b>CAPACITÉ ACCRUE :</b>		Surveillance et suivi	30
Accueil d'événements	16	<b>ENCOURAGER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LES COLLECTIVITÉS PAR LE BIAIS DU DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE :</b>	
Leadership	16	Appuyer les efforts communautaires pour encourager la participation des citoyens	30
Les officiels	17	<b>CIBLER DES SEGMENTS PARTICULIERS DE LA POPULATION :</b>	
L'environnement du sport	17	Concentrer les efforts là où le besoin est le plus aigu	31
Une assise financière diversifiée	18	<b>CRÉER UN ENVIRONNEMENT DYNAMIQUE :</b>	
<b>INTERACTION ACCRUE :</b>		Création de milieux favorables	31
Collaboration gouvernementale	18	<b>Mot de la fin</b>	32
Partenariats sectoriels	19		
Analyser les tendances naissantes et actuelles	19		



Les nombreux bienfaits associés à une activité physique et sportive régulière comprennent notamment : une longévité accrue; un bien-être psychologique; la promotion de comportements sociables et l'amélioration de la cohésion sociale; la hausse de la productivité de la main-d'œuvre; de meilleurs résultats scolaires; et un soutien à la croissance économique des villes.

## VIE ACTIVE2010 – Introduction

L'Ontario a joué un rôle de chef de file dans le développement du sport amateur et peut être fier des succès remportés par ses athlètes dans les compétitions à l'échelle nationale et internationale. La province est également à l'avant-garde de la promotion de l'activité physique depuis le milieu des années 1970 et a accueilli d'importants congrès internationaux sur les liens entre l'activité physique et la santé.

Les gouvernements, les Ontariens et Ontariennes et les intervenants du milieu du sport et de l'activité physique de toute la province expriment leur préoccupation grandissante face à l'insuffisance du taux de participation au sport et à l'activité physique, et à ses répercussions sur la santé et la qualité de vie. En cette première décennie du nouveau millénaire, l'Ontario est confronté à de nouveaux défis. La progression de l'inactivité physique et de la prévalence de l'obésité constitue un risque pour l'état de santé futur de nos citoyens. Le taux d'obésité chez les jeunes, qui croît à un rythme sensible, est particulièrement préoccupant.

Les nombreux bienfaits associés à une activité physique et sportive régulière comprennent notamment : une longévité accrue; un bien-être psychologique; la promotion de comportements sociables et l'amélioration de la cohésion sociale; la hausse de la productivité de la main-d'œuvre; de meilleurs résultats scolaires; et un soutien à la croissance économique des villes. Les études ont également établi l'existence de rapports étroits entre la pratique régulière d'un sport et de l'activité physique et la prévention et la gestion thérapeutique de certaines maladies chroniques comme le cancer du côlon, les maladies cardiovasculaires, le diabète de type II, l'ostéoporose, l'obésité et la dépression.

Bien que les bienfaits associés à un mode de vie actif soient multiples et démontrés, le taux actuel de participation au sport et à l'activité physique empêche la société d'en prendre suffisamment conscience. Le ministère de la Promotion de la santé, qui reconnaît la nécessité de s'attaquer à ce problème, a élaboré *VIE ACTIVE2010*, une nouvelle stratégie globale qui vise à accroître la participation au sport et à l'activité physique dans toute la province.

<sup>1</sup> Bouchard, C. et al. Exercise, Fitness and Health: A Consensus of Current Knowledge. Human Kinetics 1990

<sup>2</sup> Bouchard, C. et al. Physical Activity, Fitness and Health: International Proceedings and Consensus Statement. Human Kinetics 1994

## Stratégie *VIE ACTIVE2010*

*VIE ACTIVE2010* vise à poursuivre le développement du sport amateur et à améliorer les taux d'activité physique en Ontario. Il s'agit d'une approche à volets multiples qui associe le leadership du gouvernement et la participation des intervenants en vue d'atteindre un certain nombre d'objectifs communs. La stratégie englobe une approche intégrée permettant d'offrir des programmes et des services abordables, accessibles et durables qui conduisent à des solutions pour le long terme.

*VIE ACTIVE2010* propose de travailler ensemble à la création d'un système de sport et d'activité physique qui améliorera la santé et la qualité de vie de tous les Ontariens. La stratégie mettra l'accent sur les éléments qui produiront les meilleurs effets. *VIE ACTIVE2010* tentera d'influencer des segments spécifiques de la population pour les encourager à pratiquer un sport ou une activité physique de manière plus régulière.

La stratégie *VIE ACTIVE2010* a été fondée sur l'idée de collaboration. Elle a été élaborée en partant du principe qu'aucun secteur ne pourrait à lui seul modifier suffisamment les comportements en Ontario. Il faudra pour y parvenir l'action combinée des organismes provinciaux, des groupes d'intervenants et d'innombrables collectivités et bénévoles dans toute la province.

## Buts de *VIE ACTIVE2010*

Comme le montre le graphique 1, *VIE ACTIVE2010* comprend deux composantes : le sport et l'activité physique. Ces deux composantes ont été élaborées par le Ministère après consultation de nombreux groupes d'intervenants publics et privés de toute la province. Les deux composantes, sport et activité physique, contribuent à la réalisation des objectifs établis de *VIE ACTIVE2010* :

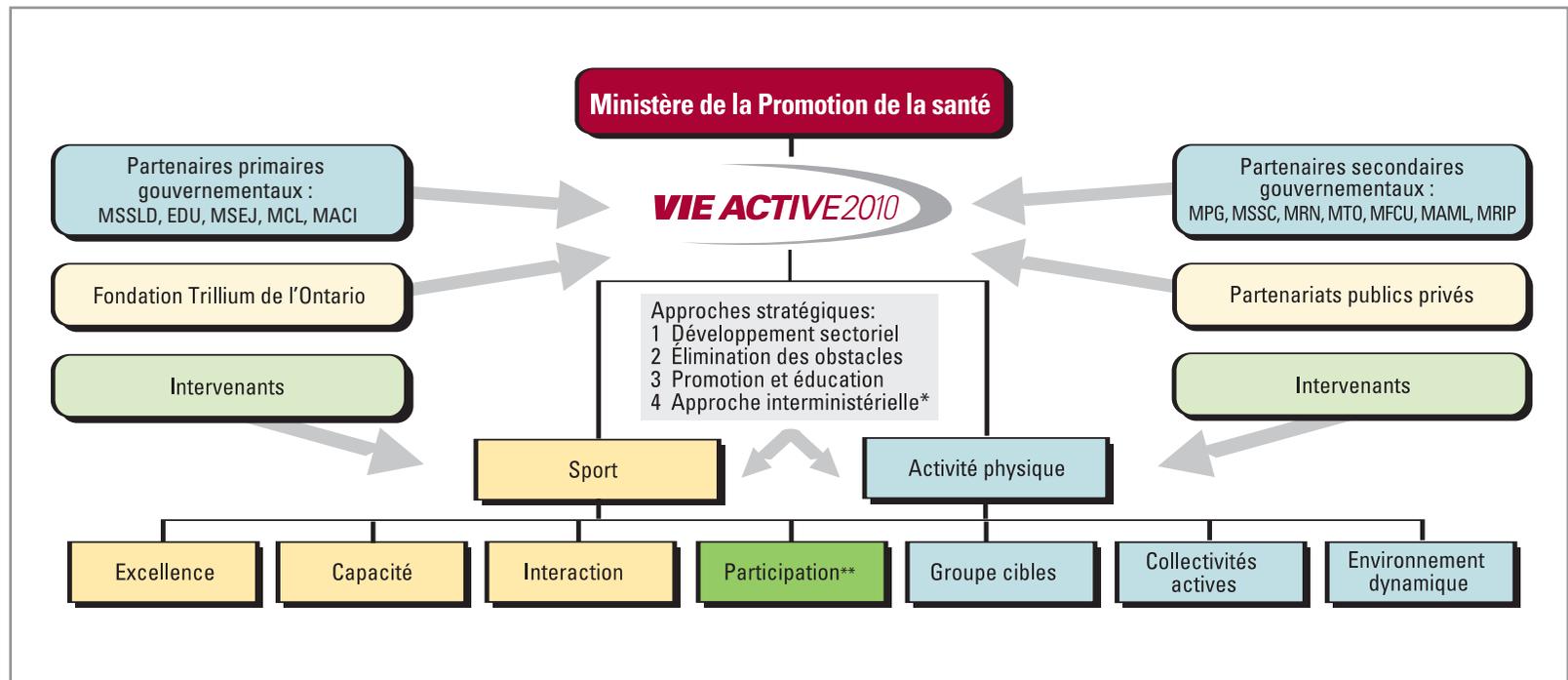
- créer des occasions pour les Ontariens de pratiquer des activités sportives de qualité;
- accroître les occasions pour les Ontariens de pratiquer une activité physique quotidienne;
- accroître le nombre d'Ontariens qui apprécient la pratique du sport et de l'activité physique, et considèrent qu'elle fait partie intégrante de la vie en Ontario.



## Vision de *ACTIVE2010*

*VIE ACTIVE2010* permettra de créer une culture de l'activité physique et de la pratique du sport dans la province qui contribuera directement à améliorer la santé des Ontariens et des Ontariennes, à renforcer les collectivités et à réduire le coût des soins de santé.

Figure 1: Cadre conceptuel VIE ACTIVE2010



\*Comité directeur des sous-ministres adjoints pour VIE ACTIVE2010 : ministère des Services à l'enfance et à la jeunesse, ministère des Affaires civiques et de l'Immigration, ministère des Services sociaux et communautaires, ministère de la Culture, ministère de l'Éducation, ministère des Affaires municipales et du Logement, ministère de la Santé et des Soins de longue durée, ministère de la Promotion de la santé, Bureau du conseil des ministres et Secrétariat du conseil de gestion.

\*\* Champ d'action : secteurs dans lesquels le sport et l'activité physique se recoupent.

La composante Sport vise à faire de l'Ontario, d'ici 2010, un chef de file éminent du développement du sport au Canada en permettant à tous les Ontariens d'atteindre un niveau de participation conforme à leurs capacités et à leurs aspirations. Tous les Ontariens bénéficieront d'un accès à des expériences de qualité offertes dans un environnement favorable.

La composante Activité physique met l'accent sur la régression des modes de vie sédentaires et encourage les Ontariens à chercher des moyens simples et agréables d'ajouter davantage d'activité physique à leur vie quotidienne. Parmi les façons d'adopter un mode de vie plus actif, on peut notamment citer les activités culturelles (la danse), les moyens de transport personnels (aller à son lieu de travail à pied, marcher jusqu'à l'arrêt d'autobus), les loisirs familiaux et le sport. Nous souhaitons voir les Ontariens participer, individuellement, en famille ou entre amis, à une activité physique quotidienne, qui fait partie d'un mode de vie sain et actif.

## Objectifs de *VIE ACTIVE2010*

1. d'ici 2010, faire passer à 55 p. cent le taux de la population active de l'Ontario. On considère comme « active » une personne dont l'activité physique équivaut à 30 minutes de marche par jour;
2. favoriser le développement du sport en préparation des Jeux Olympiques de 2010;
3. orienter les ressources du gouvernement au sein de partenariats de manière à renforcer le secteur du sport et de l'activité physique.

### Cadre d'action stratégique de *VIE ACTIVE2010*

La stratégie *VIE ACTIVE2010* est liée aux objectifs prioritaires du gouvernement de l'Ontario : des Ontariens et Ontariennes en meilleure santé, l'amélioration des résultats scolaires, et une société forte dans une économie forte. Plus précisément, la stratégie vise à réduire la prévalence de l'obésité chez les enfants, à accroître le taux d'activité physique de toute la population ontarienne et à augmenter le nombre d'Ontariens qui assument bénévolement le rôle d'entraîneurs et d'animateurs de loisirs dans leurs collectivités.

La stratégie *VIE ACTIVE2010* est composée de quatre approches stratégiques qui contribuent directement aux priorités du gouvernement et font partie intégrante de la mise en œuvre de la stratégie et de la réalisation de la vision et des objectifs.

### Approches stratégiques

1. **Développement sectoriel** - renforcer les systèmes de prestation de services provinciaux et communautaires, ainsi que les capacités des groupes d'activités sportives et physiques à l'échelle locale, régionale et provinciale.
2. **Élimination des obstacles** - créer un environnement propice à la participation et supprimer les obstacles qui freinent la pratique du sport et de l'activité physique, en particulier chez les enfants et les jeunes de familles à faible revenu et les groupes sous-représentés comme les minorités ethniques, les femmes, les Autochtones et les personnes plus âgées.
3. **Promotion et éducation** - encourager des segments spécifiques de la population à devenir plus actifs, les sensibiliser aux bienfaits de la pratique du sport et de l'activité physique sur la santé, et contribuer à créer une culture de l'activité physique et de la pratique du sport dans la province.
4. **Approche interministérielle** - un Comité directeur des sous-ministres adjoints sera chargé de coordonner les efforts du gouvernement pour éviter le chevauchement des tâches et optimiser les résultats. L'approche interministérielle permettra de veiller aux points suivants :



La stratégie *VIE ACTIVE2010* est liée aux objectifs prioritaires du gouvernement de l'Ontario : des Ontariens et Ontariennes en meilleure santé, l'amélioration des résultats scolaires, et une société forte dans une économie forte.



- une définition claire des rôles et des responsabilités au sein du gouvernement;
- le leadership du gouvernement axé sur la réalisation des objectifs communs;
- le rôle essentiel que doit jouer le gouvernement afin d'établir des liens dans un secteur du sport et des loisirs fragmenté, et de créer la masse critique indispensable pour modifier les comportements à l'échelle de la population.

### Champs d'action :

Sept champs d'action ont été recensés dans la stratégie *VIE ACTIVE2010* : quatre champs d'action relatifs au sport (ci-dessous numérotés de 1 à 4) et quatre relatifs à l'activité physique (numérotés de 4 à 7). Il convient de noter que le quatrième champ d'action – la participation – est commun aux deux composantes de la stratégie.

1. **Excellence** – augmenter le nombre d'athlètes et d'équipes de talent et renforcer la capacité des jeunes athlètes de la province à participer et à réussir au niveau national.
2. **Capacité** – appuyer le développement continu d'un système de prestation axé sur l'athlète/participant, notamment en améliorant la qualité et en augmentant le nombre des entraîneurs, des bénévoles, des gestionnaires et des officiels qualifiés.
3. **Interaction** – renforcer les communications et la collaboration au sein du secteur du sport et de l'activité physique.
4. **Participation** (composante Sport) – obtenir qu'une proportion sensiblement plus grande d'Ontariens de tous les segments de la société participe à des activités sportives de qualité à tous les niveaux et sous toutes les formes.  
**Participation** (composante Activité physique) – faire passer de 48 % à 55 % le taux de la population ontarienne qui est physiquement active.
5. **Groupes cibles** – appuyer les initiatives qui visent à offrir davantage de possibilités de pratiquer une activité physique aux Autochtones, aux minorités ethniques, aux femmes et aux filles, aux personnes plus âgées, aux familles à faible revenu, aux enfants et aux jeunes, et aux personnes handicapées de l'Ontario.
6. **Collectivités actives** – soutenir une approche communautaire de la planification et de la mise en oeuvre de programmes qui répondent le mieux aux besoins locaux.
7. **Environnement dynamique** – promouvoir des politiques de soutien à un environnement favorable qui offre des occasions de participer en toute sécurité et à un coût abordable.

# Élaboration de la stratégie *VIE ACTIVE2010*

Le gouvernement du Canada, en conjonction avec les gouvernements des provinces et des territoires, a lancé un processus de consultations nationales sur le sport en mai 2000 pour étudier les moyens d'améliorer le système sportif canadien. En avril 2001, un Sommet national sur le sport a été organisé à Ottawa. Avec l'appui de la communauté des sports, ces initiatives ont débouché sur l'élaboration de la Politique canadienne du sport.

La Politique canadienne du sport met tous les intervenants au défi de faciliter l'accès au sport à tous les segments de la société canadienne. Elle apprécie et recherche la participation de tous ceux qui ne se considèrent pas comme appartenant à la communauté sportive ou au système sportif, mais qui souhaitent apporter leur contribution.

La Politique canadienne du sport reflète une nouvelle approche de partage du leadership et de collaboration entre tous les intervenants, en vue d'atteindre les objectifs de participation, d'excellence, de capacité et d'interaction accrues dans le domaine du sport.

Les ministres chargés du sport, de l'activité physique et des loisirs aux paliers fédéral, provincial et territorial ont conscience de l'importance des effets du sport et de l'activité physique sur la qualité de vie des Canadiens. Ils ont demandé aux officiels de s'employer à augmenter le taux d'activité physique au Canada.

Le Ministère a mis en place un comité directeur de représentants des intervenants provinciaux en vue d'élaborer un plan d'action des intervenants pour le sport en Ontario qui serait lié à la Politique canadienne du sport et, en fin de compte, à la stratégie *VIE ACTIVE2010*. Au cours des séances de discussion, le comité des intervenants de l'Ontario a recensé un certain nombre de problèmes et de priorités qui nécessitent une action concertée, y compris les mesures suivantes :

- accroître la pratique du sport et retenir les participants plus longtemps;
- offrir un accès amélioré et abordable aux installations communautaires et scolaires;
- augmenter le nombre de bénévoles et d'animateurs qualifiés;
- améliorer la qualité de l'entraînement proposé aux Ontariens qui s'adonnent au sport et aux loisirs;
- faciliter l'accès au sport, aux loisirs et à l'activité physique de toute la population de la province, y compris les Autochtones, les néo-Canadiens, les femmes et les filles, les groupes à faible revenu et les personnes handicapées;
- renforcer la capacité des groupes de sport et de loisirs locaux, régionaux et provinciaux à offrir des programmes et des services de qualité à un plus grand nombre de participants;
- intensifier la collaboration et les partenariats au sein du secteur du sport et des loisirs;
- accentuer le soutien aux jeunes athlètes en formation.

La Politique canadienne du sport met tous les intervenants au défi de faciliter l'accès au sport à tous les segments de la société canadienne.



...le gouvernement de l'Ontario a consulté les intervenants de toute la province, en 2003 - 2004, en vue d'élaborer une stratégie pour le sport amateur et l'activité physique.

En s'appuyant sur la Politique canadienne du sport et le cadre d'action stratégique, le gouvernement de l'Ontario a consulté les intervenants de toute la province, en 2003-2004, en vue d'élaborer une stratégie pour le sport amateur et l'activité physique. Deux formes de participation ont été proposées aux intervenants : 1) répondre à une enquête en ligne sur le site Web *VIE ACTIVE2010* ([www.active2010.ca/](http://www.active2010.ca/)); et 2) en mars et avril 2004, participer à l'un des dix ateliers organisés dans toute la province, à London, Ottawa, Thunder Bay, Kenora, Timmins, Sudbury, North York, Toronto, Orillia et Burlington. Plus de 500 athlètes, entraîneurs, officiels, familles, éducateurs, bénévoles, organismes de sport, personnel des municipalités et du gouvernement provincial ont profité de ces ateliers pour exprimer leur avis.

*VIE ACTIVE2010* reflète les opinions partagées par les Ontariens et les Ontariennes qui s'intéressent à l'élaboration d'une stratégie provinciale pour le sport et l'activité physique.



## VIE ACTIVE2010 – Sport

L'Ontario a une longue histoire de succès sportifs. La province est fière d'avoir contribué au développement de programmes et de services de sport amateur à la fois sûrs, abordables et attrayants. Tout en poursuivant la mise en place de *VIE ACTIVE2010*, l'Ontario doit aujourd'hui faire face à de nouveaux défis, qui requièrent des solutions novatrices. L'inactivité physique, avec ses conséquences sur la santé et sur le coût des soins de santé, reste un problème majeur. De récentes études indiquent que les effets d'un mode de vie sédentaire coûtent environ 1,8 milliard de dollars par an à notre système de soins de santé. L'obésité augmente chez les jeunes. Bien des Ontariens n'ont pas la possibilité ou la capacité de participer pleinement au sport et aux loisirs. Le ministère sait que le sport et l'activité physique contribuent à un mode de vie sain et renforcent nos collectivités. Pourtant, moins de la moitié des Ontariens sont physiquement actifs. Une étude réalisée en 2004 par Decima Research montre que seulement 29 p. cent des Ontariens participent régulièrement à un sport à titre d'athlète. Nous savons également qu'au cours des vingt dernières années le nombre d'athlètes ontariens qui font partie des équipes des Jeux olympiques, du Commonwealth et du continent américain a diminué.

En élaborant *VIE ACTIVE2010*, l'Ontario a cherché à contribuer aux quatre objectifs de la Politique canadienne du sport et à répondre aux besoins spécifiques du secteur des sports de la province. La stratégie fournit des solutions à court et à long terme qui répondent aux besoins des membres de la collectivité en offrant des services communautaires intégrés, abordables, accessibles et durables.

*VIE ACTIVE2010* a pour objectif d'édifier des collectivités fortes, de favoriser la pratique du sport et de l'activité physique, de mettre en place un système sportif solide, et de former grâce au sport un réservoir de bénévoles qualifiés. Le gouvernement sait qu'il ne pourra pas y parvenir à lui seul. Les organismes provinciaux, les intervenants et les groupes intéressés se sont associés pour contribuer à élaborer *VIE ACTIVE2010* et veiller à ce que la stratégie soit pertinente et utile à la communauté des sports et de l'activité physique.

La composante Sport de *VIE ACTIVE2010* a mis en avant quatre objectifs qui sont liés à la Politique canadienne du sport :

- améliorer l'excellence dans le sport;
- augmenter la capacité au sein du système sportif;
- renforcer l'interaction à tous les niveaux du système sportif;
- accroître le taux de participation au sport.

La stratégie *VIE ACTIVE2010* a établi des approches spécifiques en vue d'atteindre chacun de ces objectifs.

Le Ministère sait que le sport et l'activité physique contribuent à un mode de vie sain et renforcent nos collectivités.



La mentalité et le niveau de compétence des animateurs, des éducateurs et des entraîneurs ont une forte influence sur l'expérience vécue par les enfants et les jeunes athlètes dans le domaine du sport.

## **EXCELLENCE ACCRUE**

### **Soutenir le développement des athlètes**

Des jeunes débutants aux sportifs amateurs et professionnels de haut niveau, les athlètes constituent le fondement de tout le système sportif. Un programme exhaustif et continu du développement des athlètes procure aux jeunes sportifs un soutien et une formation appropriés dès leurs débuts dans les sports de compétition, et jusqu'à ce qu'ils atteignent leurs objectifs les plus élevés, que ce soit à l'échelle communautaire, scolaire, provinciale, nationale ou internationale. Aider les athlètes à accéder aux compétitions au niveau provincial, puis au niveau national et au-delà exige une approche coordonnée et concertée, ainsi que l'appui de la communauté sportive tout entière.

Pour soutenir les athlètes de l'Ontario qui aimeraient participer au plus haut niveau de compétition, le Ministère entend :

- accroître le soutien à la formation par le biais des services de médecine sportive et de science du sport;
- appuyer des mécanismes de sport régionaux dans toute la province afin d'améliorer et de renforcer les possibilités de formation.

## **EXCELLENCE ACCRUE**

### **Financer le sport de haut niveau**

Pour tirer parti du soutien au développement des athlètes et des entraîneurs et permettre aux athlètes ontariens de réussir au plus haut niveau, le Ministère s'engage à augmenter le financement alloué au Centre canadien du sport – Ontario. Ces fonds serviront directement à accroître le niveau de soutien et les services actuellement offerts aux sportifs ontariens de haut niveau.

Le Ministère donne au Centre canadien du sport – Ontario un appui financier important sur quatre ans, et mettra l'accent sur le soutien individuel des athlètes, l'entraînement, les groupes de formation et la science du sport.

## **EXCELLENCE ACCRUE**

### **Appuyer les entraîneurs et entraîneures**

La mentalité et le niveau de compétence des animateurs, des éducateurs et des entraîneurs ont une forte influence sur l'expérience vécue par les enfants et les jeunes athlètes dans le domaine du sport. Il est donc capital que les entraîneurs à tous les paliers (collectivité, école, club sportif et sport de haut niveau) soient capables de former et d'entraîner les athlètes en suivant des principes équitables et éthiques. Les entraîneurs ont également besoin d'être reconnus et appréciés pour leurs efforts et leur engagement à l'égard des athlètes de la province.

Le système sportif a absolument besoin d'entraîneurs qualifiés qui, en fin de compte, améliorent et contribuent à l'expérience globale du sport. Dans le cadre de *VIE ACTIVE2010*, le Ministère entend par conséquent :

- analyser le secteur de l'entraînement en Ontario pour déterminer les besoins futurs en formation et en développement.
- continuer à mettre en place un système provincial fort en matière de formation et de certification des entraîneurs, fondé sur le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE), suivant un modèle d'Éducation et formation axées sur les compétences (EFAC).

## **EXCELLENCE ACCRUE**

### **Écoles secondaires et établissements postsecondaires**

Les établissements scolaires secondaires et postsecondaires de l'Ontario offrent aux athlètes des occasions uniques de se perfectionner et de participer à des compétitions en fonction de leurs capacités et de leurs aspirations au niveau scolaire, interscolaire, provincial ou national. Combiner l'enseignement de l'école secondaire et la rigueur de l'entraînement sportif de haut niveau associé au développement des athlètes exceptionnels pose des problèmes spécifiques aux élèves des écoles secondaires. En outre, bon nombre de jeunes athlètes au niveau postsecondaire suivent leur entraînement sportif dans d'autres provinces canadiennes ou à l'étranger.

Pour soutenir les athlètes de l'Ontario au sein d'un environnement scolaire, le Ministère entend :

- en concertation avec le ministère de l'Éducation, étudier la possibilité de créer des programmes scolaires adaptés et souples qui répondent aux besoins particuliers des athlètes accomplis;
- en concertation avec le ministère de l'Éducation, chercher des moyens nouveaux et novateurs d'accroître la participation au sport dans les écoles élémentaires et secondaires;
- renforcer les partenariats sectoriels avec l'Ontario Colleges Athletics Association, Ontario University Athletics et l'Ontario Federation of School Athletic Association;
- appuyer les initiatives sectorielles visant à augmenter dans les écoles le nombre d'entraîneurs et spécialistes du sport certifiés au titre du Programme national de certification des entraîneurs.

## **EXCELLENCE ACCRUE**

### **Participation du premier échelon à la compétition de haut niveau**

L'Ontario s'engage à offrir des occasions de pratiquer un sport depuis le terrain de jeux des enfants jusqu'aux plus hauts niveaux du sport amateur. Il s'agit de fournir aux sportifs des points d'accès à chaque niveau de compétition. Un programme continu de perfectionnement sportif donnera aux athlètes ontariens la possibilité d'accéder aux outils, aux ressources et à l'entraînement nécessaires pour participer aux épreuves de tout niveau.



L'Ontario s'engage à offrir des occasions de pratiquer un sport depuis le terrain de jeux des enfants jusqu'aux plus hauts niveaux du sport amateur.



L'accueil de grands événements sportifs nationaux et internationaux a des effets bénéfiques sur le développement du sport et de la collectivité.

Le perfectionnement des sportifs au moyen d'un appui et d'un entraînement adéquats, depuis leurs débuts et jusqu'au sport de compétition, permettra aux athlètes de l'Ontario d'exploiter tout leur potentiel de réussite.

Dans le cadre de *VIE ACTIVE2010*, le Ministère entend :

- encourager les organismes provinciaux de sport à élaborer un projet de plan d'action transparent qui établit une stratégie globale de développement de l'athlète, « du terrain de jeux au podium », avec la participation et l'appui des organismes nationaux de sport;
- étudier la possibilité de restructurer le programme des Jeux de l'Ontario en vue de le lier au programme révisé des Jeux du Canada et de répondre aux objectifs prioritaires d'excellence définis par la Politique canadienne du sport et la stratégie pour le sport en Ontario;
- appuyer les plans de développement existants : tous les événements sportifs, jeux et championnats soutenus par le ministère de la Promotion de la santé devront comporter une analyse des bienfaits attendus en matière de développement des athlètes et du sport dans la collectivité concernée.

### CAPACITÉ ACCRUE

#### Accueil d'événements

L'accueil de grands événements sportifs nationaux et internationaux a des effets bénéfiques sur le développement du sport et de la collectivité. Les collectivités se trouvent renforcées par des retombées économiques positives, l'essor du tourisme, l'élargissement du réservoir de bénévoles et l'amélioration de l'infrastructure. Le sport peut bénéficier d'une visibilité accrue, de l'amélioration de l'infrastructure, des effets permanents du programme et de l'expérience acquise par les bénévoles. En 1999, la participation aux événements sportifs a généré des dépenses touristiques de 3,2 millions de dollars en Ontario et l'assistance aux événements sportifs, 872 millions de dollars supplémentaires.

En vue de renforcer la capacité de l'Ontario à accueillir des grandes compétitions sportives, le Ministère entend :

- mettre en oeuvre la stratégie nationale pour l'accueil des événements sportifs en Ontario.

### CAPACITÉ ACCRUE

#### Leadership

Les animateurs sportifs jouent un rôle essentiel dans le développement du sport à l'échelle de la collectivité. Il est impératif que les animateurs aient un comportement éthique, qu'ils soient compétents et responsables, et qu'ils soient formés et entraînés selon les normes les plus élevées possible. Pour accroître la pratique du sport et offrir des expériences positives à tous les athlètes, les animateurs sportifs doivent être en mesure de proposer des programmes sûrs et de haute qualité dans toute la province.

Pour veiller à ce que les animateurs et les administrateurs sportifs de l'Ontario possèdent l'expérience et la formation nécessaires, le Ministère entend :

- renforcer et améliorer les ressources et les outils qui sont mis à la disposition des animateurs et des organismes de sport et de loisirs;
- évaluer la possibilité de créer un site Web pour présenter des renseignements, des ressources et des possibilités de formation en ligne.

## CAPACITÉ ACCRUE

### Les officiels

Le rôle des officiels est de s'assurer que le sport est pratiqué en toute sécurité, dans le respect des règlements, et d'une façon équitable, éthique et conforme au niveau des participants. Il faut s'efforcer dans la mesure du possible de former des officiels de grande qualité à tous les niveaux du sport (collectivité, école, club et sport de haut niveau). Les officiels contribuent à préserver l'intégrité du sport et leur impartialité, leur honnêteté et leur courage doivent toujours être reconnus.

Pour veiller à la formation adéquate des officiels en Ontario, le Ministère et ses partenaires entendent :

- mettre en commun les pratiques exemplaires en matière de recrutement, de formation, de maintien en fonction et de reconnaissance du mérite des officiels.

## CAPACITÉ ACCRUE

### L'environnement du sport

Il est évident que les installations de sport et de loisirs ont un effet sur le taux de participation au sport. La mise en place et l'entretien d'installations et de programmes sûrs et attrayants jouent un rôle clé dans la hausse du taux de participation au sport en Ontario. Pour attirer les athlètes, les entraîneurs et les participants aux loisirs proposés, les installations de sport et de loisirs doivent être physiquement accessibles, sûres et bien entretenues. En 2004, le gouvernement de l'Ontario a introduit des mesures législatives visant à éliminer d'ici 20 ans tous les obstacles que rencontrent les personnes handicapées en Ontario. L'amélioration de l'accessibilité permettra à tous ceux qui le souhaitent la possibilité de prendre part à un sport ou à une activité physique.

Pour résoudre les problèmes relatifs à une gestion sécurisée des installations de sport et d'activité physique, *VIE ACTIVE2010* prévoit :

- promouvoir la sécurité et élargir la portée et l'envergure du site Web SafeOntario.org;
- promouvoir les pratiques exemplaires et appuyer les initiatives de formation destinées aux entraîneurs et aux animateurs sportifs;

La mise en place et l'entretien d'installations et de programmes sûrs et attrayants jouent un rôle clé dans la hausse du taux de participation au sport en Ontario.



Les différents rôles que jouent les gouvernements fédéral, provincial ou territorial et local donnent lieu à des échanges réguliers entre les divers administrateurs.



- en collaboration avec Sport Canada, élaborer des recommandations en vue de mettre en place un programme d'infrastructure ciblé pour aider les installations de sport et de loisirs à répondre aux besoins des personnes ayant une déficience physique.

### CAPACITÉ ACCRUE

#### Une assise financière diversifiée

Un environnement sportif de premier ordre nécessite un développement continu et un financement à long terme. Les ressources gouvernementales ne peuvent pas à elles seules financer le secteur des sports de manière adéquate. Une assise financière diversifiée, comprenant des sources publiques et privées, doit être créée pour assurer la viabilité à long terme du sport amateur.

Pour traiter les questions relatives au financement du sport à long terme, le Ministère entend :

- étudier l'éventualité d'une collaboration avec d'autres partenaires afin d'aligner stratégiquement le financement dont dispose le secteur des sports sur les priorités de *VIE ACTIVE2010*;
- étudier la possibilité de former des partenariats avec des organismes du secteur privé.

### INTERACTION ACCRUE

#### Collaboration gouvernementale

Les trois paliers de gouvernement fournissent une aide et un appui directs au secteur du sport. Les différents rôles que jouent les gouvernements fédéral, provincial ou territorial et local donnent lieu à des échanges réguliers entre les divers administrateurs. Les trois paliers de gouvernement collaboreront pour veiller à ce que les objectifs, les politiques et les stratégies de communications soient partout cohérentes et complémentaires.

Les ministères ontariens qui s'intéressent au développement du sport se sont engagés à travailler ensemble et à favoriser les politiques et les programmes qui appuient et accroissent la pratique du sport et l'activité physique. Cette approche interministérielle concertée concerne également les questions courantes en matière de politiques et de programmes relatives au sport, aux loisirs et à l'activité physique.

Pour optimiser la coopération entre les paliers de gouvernement, le Ministère entend :

- conclure des ententes bilatérales avec le gouvernement fédéral en vue de poursuivre le développement du sport;
- collaborer à des programmes municipaux et fédéraux (comme la Politique canadienne du sport) en vue de réaliser des objectifs communs;
- créer un mécanisme de coordination interministérielle permettant de progresser vers les buts et objectifs de *VIE ACTIVE2010*.

## INTERACTION ACCRUE

### Partenariats sectoriels

Pour que l'Ontario conserve et améliore ses succès sportifs à l'échelle nationale et internationale, il faut renforcer la coopération et la collaboration entre les organismes du secteur. Les partenariats sectoriels relient les secteurs du sport et des loisirs à des fins communes par l'intermédiaire d'organismes et de comités nationaux, provinciaux et municipaux. Ces partenariats contribueront à limiter la fragmentation du secteur et à assurer la coopération à l'échelle locale entre les organismes locaux de sport et de loisirs.

À cet effet, le Ministère entend :

- établir des liens plus étroits entre les collectivités, les organismes provinciaux de sport et de loisirs, les organismes multisports et les organismes nationaux de sport;
- promouvoir l'adaptation des lignes directrices fédérales et provinciales sur le financement de manière à favoriser la collaboration entre les organismes de sport provinciaux et nationaux d'une part, et les organismes communautaires d'autre part;
- encourager les organismes à travailler avec d'autres organismes à but non lucratif à l'extérieur du secteur du sport, comme les groupes de prévention des actes criminels.

## INTERACTION ACCRUE

### Analyser les tendances naissantes et actuelles

Une banque de données sur les ressources chargée de recueillir et de gérer l'information améliorerait la connaissance des tendances actuelles et futures du sport en Ontario. En effectuant des études pertinentes et en recueillant des renseignements exacts, l'Ontario sera mieux en mesure de planifier l'avenir. Les études fourniront une information sur les données démographiques de la province et les questions relatives aux segments de population ciblés, les tendances des organismes provinciaux de sport en matière de financement, les taux de participation au sport et bien d'autres renseignements utiles. Grâce à l'analyse des tendances et une meilleure utilisation de la recherche, l'Ontario comprendra mieux ce qu'il faut faire pour offrir des programmes et des services adaptés à ses citoyens.

Pour renforcer la capacité de recherche dans le secteur du sport, le Ministère entend :

- évaluer les tendances actuelles dans le sport;
- mener des études approfondies en Ontario pour établir les taux de participation au sport;
- analyser d'autres modèles de sport à l'échelle nationale et internationale.



Pour que l'Ontario conserve et améliore ses succès sportifs à l'échelle nationale et internationale, il faut renforcer la coopération et la collaboration entre les organismes du secteur.

Des études ont montré l'amélioration de la mémoire, de la concentration, des capacités à communiquer et à résoudre des problèmes et des qualités de meneurs chez les élèves qui participent à une activité physique quotidienne.



## INTERACTION ACCRUE

### Promotion

Plus de 50 p. cent des Canadiens, et environ le même pourcentage d'Ontariens, ont pris l'habitude d'un mode de vie sédentaire. Un renforcement de l'image et des effets positifs du sport peut contribuer à modifier ce comportement et présenter la pratique du sport comme une composante essentielle de la vie quotidienne. Les Ontariens doivent prendre conscience des bienfaits physiques, mentaux et sociaux associés à la pratique du sport et de l'activité physique.

Pour promouvoir les nombreux aspects positifs du sport et de l'activité physique, le Ministère entend :

- faire connaître aux Ontariens les valeurs et les bienfaits du sport et de l'activité physique;
- coordonner avec le gouvernement fédéral des efforts de promotion visant à accroître la pratique du sport;
- élaborer une campagne de promotion destinée aux jeunes pour les encourager à pratiquer un sport.

## PARTICIPATION ACCRUE

### Système scolaire

On sait depuis longtemps que c'est l'école qui offre aux enfants leur première expérience des sports organisés. *VIE ACTIVE2010* renforcera la participation au sport scolaire et la promotion de ses bienfaits par le biais de l'enseignement. Nos efforts viseront principalement à accroître les possibilités et le taux de participation des élèves au sport et à l'activité physique dans toutes les écoles de l'Ontario.

La hausse du taux de participation au sport et à l'activité physique dans les écoles de l'Ontario aura pour effet d'améliorer la santé des élèves. Les élèves constateront les bienfaits de la participation : une meilleure santé, la baisse du taux d'absentéisme, le renforcement de l'estime de soi, de meilleurs choix de santé et de modes de vie, et une tendance accrue à s'impliquer dans la collectivité. Des études ont montré l'amélioration de la mémoire, de la concentration, des capacités à communiquer et à résoudre des problèmes et des qualités de meneurs chez les élèves qui participent à une activité physique quotidienne.

Pour augmenter la participation au sport dans les écoles de l'Ontario, le Ministère entend :

- établir des partenariats communautaires qui permettront d'accroître le nombre d'élèves qui participent aux sports interscolaires;
- fournir des possibilités de formation au personnel et aux bénévoles des écoles en vue d'accroître le nombre d'enseignants et d'entraîneurs qualifiés capables d'offrir des programmes plus nombreux et plus variés;
- créer un environnement scolaire propice au sport récréatif comme au sport de haut niveau;
- chercher des occasions d'établir des partenariats novateurs pour financer des programmes à l'appui du sport scolaire;
- en concertation avec le ministère de l'Éducation, étudier d'autres approches visant à augmenter le taux de participation au sport et à l'activité physique dans les écoles primaires et secondaires de l'Ontario.

## **PARTICIPATION ACCRUE**

### **Sport communautaire et loisirs**

*VIE ACTIVE2010* a pour but d'accroître la participation au sport et à l'activité physique à l'échelle des collectivités, et à renforcer le soutien aux athlètes qui atteignent le plus haut niveau de la compétition. À n'importe quel niveau et à n'importe quel âge, la participation à un sport ou à un loisir peut enseigner des aptitudes à la vie quotidienne, comme le leadership, le travail en équipe, la discipline, la persévérance au travail, l'esprit sportif et le respect des autres. Chez les jeunes à risque, le sport peut devenir un exutoire bénéfique, qui les occupe à des activités positives et productives. La pratique du sport entraîne des bienfaits sur la santé, comme une meilleure résistance aux maladies cardiaques, au cancer, au diabète, à l'ostéoporose, à l'arthrite, à l'obésité et aux désordres mentaux. La participation au sport joue également un rôle majeur dans le développement des compétences sociales et relationnelles, et contribue à l'épanouissement de la confiance en soi et du sentiment de mérite personnel chez l'enfant.

Les programmes de sport et de loisirs de qualité proposés dans les collectivités locales sont très efficaces pour accroître le taux de participation. Les études montrent que les particuliers et les familles sont plus susceptibles de participer au sport et à l'activité physique s'ils ont accès à des parcs, des pistes et sentiers, des programmes de loisirs et des installations communautaires qui sont à la fois abordables et sûrs.

La pratique du sport entraîne des bienfaits sur la santé, comme une meilleure résistance aux maladies cardiaques, au cancer, au diabète, à l'ostéoporose, à l'arthrite, à l'obésité et aux désordres mentaux.





Conscient des bienfaits du sport et de la nécessité de l'appui des collectivités, le Ministère entend :

- créer un nouveau modèle provincial de financement pour les organismes provinciaux de sport;
- améliorer et élaborer des programmes et des services visant à résoudre les problèmes d'accessibilité et d'équité à l'égard des groupes sous-représentés;
- travailler avec les organismes provinciaux de sport pour améliorer les programmes de sport et veiller à ce que les niveaux de compétition appropriés soient disponibles à tous les niveaux de compétences;
- continuer à élaborer des programmes visant à donner aux groupes de sport et de loisirs communautaires un accès abordable aux installations scolaires;
- éliminer les obstacles à la pratique du sport par les Autochtones de la province;
- contribuer à l'élaboration de tableaux de planification à l'échelle locale pour appuyer le développement du sport communautaire.

Les études montrent que les particuliers et les familles sont plus susceptibles de participer au sport et à l'activité physique s'ils ont accès à des parcs, des pistes et sentiers, des programmes de loisirs et des installations communautaires qui sont à la fois abordables et sûrs.

# VIE ACTIVE2010 – Activité physique

Les bienfaits de l'activité physique sur la santé ont été démontrés au-delà de tout doute au cours des 40 dernières années. La recherche indique que la santé et la qualité de vie s'améliorent de façon importante lorsque les segments sédentaires de la population adoptent un mode de vie plus actif physiquement. La plupart des pays industrialisés se sont dotés de politiques et de programmes destinés à promouvoir l'activité physique chez leurs citoyens. Le gouvernement de l'Ontario se penche sur ce problème dans le cadre de l'une de ses priorités, l'amélioration de la santé. Le médecin hygiéniste en chef de l'Ontario précisait, dans son rapport intitulé « *Poids santé, vie saine* » (2004), que l'augmentation de la surcharge pondérale et de l'obésité constitue un problème de santé publique important. Elle recommandait l'élaboration d'un plan multisectoriel global et innovateur, portant sur le poids santé, les habitudes alimentaires saines et l'activité physique. L'initiative ontarienne portant sur l'activité physique contribuera à réduire l'obésité chez les enfants et les adolescents en augmentant le taux d'activité physique de l'ensemble de la population. »

## Activité physique et bienfaits pour la santé

En 1988 et 1992, deux conférences internationales de concertation se tenaient à Toronto pour étudier les preuves voulant qu'un lien existe entre l'activité physique, la condition physique et leur contribution interactive à la santé.<sup>1,2</sup> Lors de ces deux conférences, des chercheurs de renom international dans le domaine des sciences de l'activité physique se sont penchés sur 70 sujets différents. Tous étaient d'accord pour dire que les liens entre l'activité physique, la condition physique et la santé sont très complexes, comme l'illustre la figure 2. Ce modèle suggère de quelle manière les différentes composantes sont liées entre elles et offre un aperçu des défis auxquels sont confrontés les représentants officiels qui souhaitent augmenter l'activité physique parmi la population.

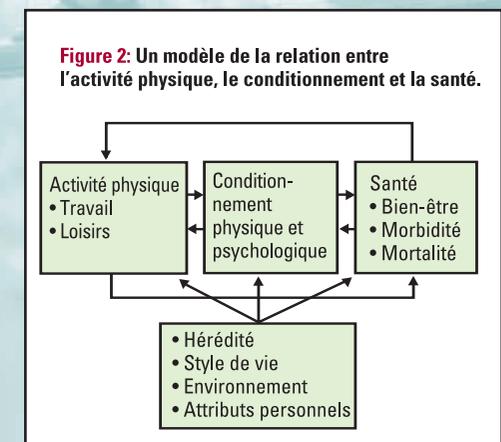
Suite à la conférence internationale de concertation tenue à Toronto en 1992, le directeur du Bureau du Service de santé publique des États-Unis préparait son premier rapport sur la santé et l'activité physique. Le rapport, rendu public juste avant la tenue des Jeux Olympiques d'Atlanta, offrait, entre autres, les conclusions suivantes<sup>3</sup> :

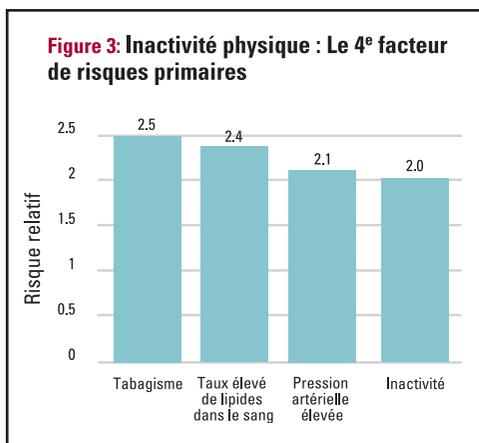
1. L'activité physique comporte de nombreux bienfaits physiologiques. Ses effets positifs sur les systèmes cardiovasculaire et musculosquelettique sont évidemment parmi les plus appréciés, mais les bienfaits qu'en tirent les systèmes métabolique, endocrinien et immunitaire ne sont pas négligeables.
2. Une bonne partie des effets bénéfiques de l'entraînement – que ce soit des activités d'endurance ou de musculation – diminue dans les deux semaines lorsque l'activité physique diminue de façon importante. Ces effets s'estompent complètement dans les 2 à 8 mois si l'activité n'est pas reprise.
3. Les personnes de tous âges, homme et femme, connaissent une adaptation physiologique bénéfique suite à l'activité physique.

<sup>1</sup> C. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens, J. Sutton, B. McPherson: Exercise, Fitness and Health – A Consensus of Current Knowledge. Human Kinetics, 1990.

<sup>2</sup> C. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens: Proceedings of the International Conference on Physical Activity, Fitness and Health. Human Kinetics, 1994.

<sup>3</sup> U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA 1996





4. Un niveau élevé d'activité physique régulière est associé à un taux de mortalité moindre aussi bien chez les personnes âgées que chez les jeunes adultes.
5. Même les personnes qui ont une activité physique modérée mais régulière ont un taux de mortalité plus bas que les personnes les moins actives.
6. L'activité physique régulière, ou un système cardiovasculaire en bonne santé, diminue le risque de mortalité due aux maladies cardiovasculaires en général et aux maladies des artères coronaires en particulier. La sédentarité est considérée comme le 4<sup>e</sup> facteur en importance causant les maladies du cœur. En premières places figurent le tabagisme, l'hypertension artérielle et une cholestérolémie élevée (figure 3).
7. La diminution du risque de maladie coronarienne attribuable à l'activité physique régulière est équivalente à celle, par exemple, résultant du non tabagisme..

## Jusqu'à quel point les Ontariens sont-ils actifs?

Divers sondages ont été effectués au Canada depuis 1981 afin de déterminer quelle proportion de la population canadienne est active et quels sont les obstacles et les motivations liés à l'activité physique. L'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCP) publie chaque année depuis 1995 un Sondage indicateur de l'activité physique. Ce sondage offre aux représentants élus des gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux, ainsi qu'aux promoteurs d'activité physique, des renseignements sur les changements dans le profil de la population en matière d'activité physique. La figure 4 montre une régression de la sédentarité dans chaque province et territoire entre 1998 et 2001.<sup>4</sup>

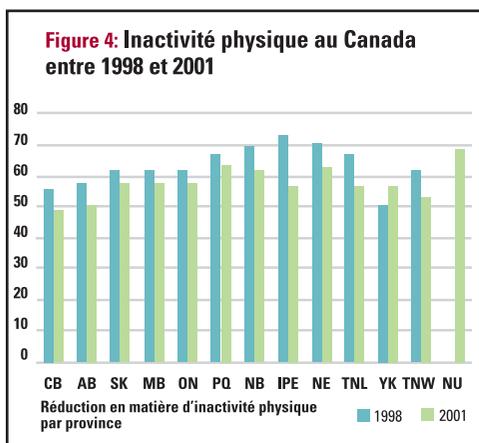
L'ICRCP rapportait les faits suivants en 2001 :

- Jusqu'à 57 pour cent des Ontariennes et des Ontariens étaient considérés comme ne pratiquant pas suffisamment d'activités physiques pour en tirer des bienfaits optimaux pour la santé (Enquête nationale sur la santé de la population, 1998/99).
- L'activité physique a augmenté de façon importante dans l'ensemble du Canada depuis le début des années 90. De 38 pour cent en 1994, elle est passée à 45 pour cent en 1998 (ENSP, 1998/99).

The most popular physical activities for adults over 20 are (as a percentage of adults involved in each):

Marche pour faire de l'exercice	69 %	Natation	26	Golf	14
Jardinage, travaux extérieurs	47	Danse sociale	23	Jogging, course à pied	13
Exercice à domicile	31	Bicyclette	21	Poids et haltères	12

- Cinquante-sept pour cent des adolescents âgés de 12 à 19 ans sont considérés comme n'étant pas suffisamment actifs pour en tirer des bienfaits optimaux pour la croissance et le développement. Dans le cadre de cette analyse, l'expression « physiquement inactif » équivaut à une dépense énergétique quotidienne inférieure à trois kilocalories par kilogramme de poids corporel (KKJ). Un enfant atteindrait ce niveau d'activité physique en



<sup>4</sup> C. Craig: Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. Rapport non-publié, 2003.

s'adonnant aux arts martiaux pendant une demi-heure et à la marche pendant une heure en tout pendant la journée. (ENSP, 1998/99).

Les formes d'activité physique les plus populaires auprès des jeunes sont :

Marche pour faire de l'exercice	60 %	Jogging, course à pied	42 %	Danse sociale	38 %
Bicyclette	49 %	Basketball	38 %	Exercice à la maison	37 %
Natation	46 %				

Selon le Sondage indicateur de l'activité physique, les obstacles suivants sont invoqués comme un empêchement à l'activité physique :

- Manque de temps attribuable au travail (50 %);
- Délais serrés constants au travail (41 %);
- Circulation trop dense empêchant les Ontariens d'être physiquement actifs (34 %);
- Manque d'endroits agréables pour marcher ou faire de la bicyclette (28 %).

## Combien d'activité physique les Ontariennes et les Ontariens devraient-ils intégrer à leur vie quotidienne?

De nombreux groupes et organisations, dont la Fondation des maladies du cœur du Canada, l'*American College of Sports Medicine*, la Société canadienne de physiologie de l'exercice, et l'Organisation mondiale de la santé (OMS) ont fait un certain nombre de recommandations visant à améliorer la santé par le biais de l'activité physique. Des années 60 jusqu'au milieu des années 80, les recommandations à cet égard se fondaient sur la formule « FITT » (*Frequency, Intensity, Time, Type of activity*) mise au point par les physiologistes de l'exercice afin d'augmenter la capacité aérobie, ou l'absorption maximale d'oxygène (une mesure de la condition physique). La fréquence, l'intensité, la durée et le type d'activité nécessaires pour améliorer la capacité aérobie étaient toutefois souvent considérés comme trop rigoureux par les personnes habituellement sédentaires. À une époque plus récente, les épidémiologistes ont déterminé qu'une activité physique, même modeste, accomplie chaque jour apporte de nombreux bienfaits pour la santé. En 1993, les *U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDS)* et l'*American College of Sports Medicine (ACSM)* recommandaient que « chaque adulte américain accumule au moins 30 minutes d'activité physique modérée dans une journée et ce, presque tous les jours de la semaine. » Il était également suggéré que le fait d'intégrer une plus grande activité à la routine quotidienne constituait une façon efficace d'améliorer la santé. Cette période d'activité physique de 30 minutes peut prendre plusieurs formes, par exemple emprunter les escaliers (plutôt que l'ascenseur), jardiner, ratisser les feuilles, danser, se rendre au travail et en revenir à pied, au moins pour une partie du trajet.

En octobre 1994, l'OMS et la Fédération internationale de médecine sportive (FIMS) rendaient public, à l'intention des gouvernements de tous les pays, un énoncé portant sur l'activité physique et la santé<sup>5</sup>. Ces deux



À une époque plus récente, les épidémiologistes ont déterminé qu'une activité physique, même modeste, accomplie chaque jour apporte de nombreux bienfaits pour la santé.

<sup>5</sup> Exercise for health. Comité sur l'activité physique en santé OMS/FIMS. Organisation mondiale de la Santé 1995: 73(2):135-6



Dans le cas des enfants et des adolescents, les lignes directrices canadiennes sont plus exigeantes. On recommande qu'au cours d'une période de plusieurs mois, les enfants et les adolescents en viennent à participer chaque jour à au moins 90 minutes d'activité physique et diminuer d'au moins 90 minutes chaque jour le temps consacré à des activités passives, telles la télé ou l'ordinateur.

organismes incitaient les gouvernements à promouvoir et améliorer les programmes d'activité et de condition physique dans le cadre d'une politique sociale et de santé publique proposant les objectifs suivants :

- Selon eux, l'activité physique devrait être considérée comme la pierre angulaire d'un mode de vie sain et devrait de ce fait être intégrée à la routine quotidienne.
- L'on devrait fournir aux enfants et aux adolescents la possibilité et les installations nécessaires pour leur permettre de participer chaque jour à des programmes d'exercice agréables, de sorte que l'activité physique devienne pour eux une habitude de vie.
- Les adultes devraient quant à eux être encouragés à augmenter graduellement leur activité physique jusqu'à atteindre au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité moyenne (p. ex. faire une marche rapide et monter les escaliers). Des activités plus vigoureuses, par exemple, le jogging lent, la bicyclette, les sports de grand air et de raquettes (p. ex. soccer, tennis, etc.) ainsi que la natation apporteraient des bienfaits additionnels.
- L'on doit offrir aux femmes diverses occasions de faire de l'exercice et les encourager davantage à être plus actives.
- Les personnes âgées, y compris les très âgées, dont la population s'accroît partout dans le monde, devraient être encouragées à mener une vie active physiquement de façon à conserver leur capacité de se mouvoir et leur autonomie personnelle, réduire les risques de blessures corporelles et promouvoir une alimentation optimale.
- Les personnes handicapées et celles qui souffrent d'une maladie chronique devraient avoir accès à des installations et des conseils en matière d'exercice approprié à leurs besoins.

Le rapport de l'OMS et de la FIMS signale qu'en bout de ligne chacun est responsable de sa propre santé, mais que le gouvernement doit prendre des mesures pour instaurer un milieu social et physique qui encourage et stimule la population à adopter de bonnes habitudes et à maintenir un style vie actif.

En 1995, les *National Institutes of Health*, publiaient un protocole d'accord dans lequel ils recommandaient que « chacun augmente son activité physique jusqu'à un niveau approprié à ses capacités, ses besoins et son intérêt. Nous recommandons que tous, enfants et adultes, se fixent l'objectif suivant : accumuler au cours de la journée moins une trentaine de minutes d'activité physique d'intensité moyenne, de préférence chaque jour de la semaine. Une accumulation totale dans le cours de la journée d'au moins une trentaine de minutes de moments d'activité intermittents ou plus courts (au moins 10 minutes), que ce soit au travail ou dans les tâches quotidiennes, a le même effet positif sur la santé et sur le système cardiovasculaire si les activités sont d'intensité moyenne (par exemple, marche rapide, bicyclette, natation, travaux de bricolage et travaux extérieurs) ».

En octobre 1998, Santé Canada et la Société canadienne de physiologie de l'exercice lançaient le Guide canadien d'activité physique pour une vie active saine. Ce guide et les recommandations qu'il contenait ont reçu l'aval de l'ensemble des provinces et territoires et soulignent l'importance d'intégrer l'activité physique à la vie quotidienne. Conçu pour aider les Canadiennes et les Canadiens sédentaires à apprendre comment inclure l'activité physique à leur vie quotidienne, le guide offre des recommandations reposant sur des preuves médicales et scientifiques. On y recommande de commencer l'activité physique lentement et d'augmenter graduellement jusqu'à atteindre de 30 à 60 minutes d'activité par jour.

Dans le cas des enfants et des adolescents, les lignes directrices canadiennes sont plus exigeantes.

On recommande qu'au cours d'une période de plusieurs mois, les enfants et les adolescents en viennent à participer chaque jour à au moins 90 minutes d'activité physique et diminuer d'au moins 90 minutes chaque jour le temps consacré à des activités passives, telles la télé ou l'ordinateur.

## Objectifs provinciaux

L'information disponible indique que la santé publique en général s'améliorera considérablement si l'on fait la promotion d'une activité physique d'intensité moyenne effectuée régulièrement. Comme il a déjà été mentionné, une activité comme la marche (ou autre activité équivalente) pratiquée pendant au moins 30 minutes chaque jour peut être source de bienfaits importants pour la santé. Il faut donc faire de la promotion de l'activité physique modérée la pierre angulaire de toute politique et stratégie provinciale d'activité physique.

Les ministres fédéral, provinciaux et territoriaux responsables des loisirs et des sports sont conscients de l'importance de continuer à promouvoir l'activité physique et de fixer une nouvelle cible nationale relativement à la participation. Moins de la moitié des adultes en Ontario répondent actuellement aux normes minimales d'activité recommandées pour une vie active et saine. Dans le but modifier cette situation, le gouvernement de l'Ontario veut porter à 55 pour cent d'ici 2010 le nombre d'adultes âgés qui marchent au moins 30 minutes chaque jour (ou participent à une activité équivalente). Pour s'assurer que cet objectif est effectivement atteint, une cible intermédiaire a été fixée : d'ici 2007, 50 pour cent des Ontariennes et Ontariens seront considérés comme actifs.

On est à mettre au point des stratégies générales ciblant les personnes qui actuellement ne participent pas régulièrement à une activité physique d'intensité moyenne et ayant pour but de sensibiliser la population et de faire connaître les bienfaits liés à l'activité physique.

## Quelles sont les stratégies susceptibles d'être les plus efficaces?

Les Ontariennes et les Ontariens savent depuis de nombreuses années que l'activité physique est étroitement liée à une bonne santé. Le Rapport action santé de 1985 démontrait que 66 pour cent des Canadiens avaient pris, au cours de l'année précédente, des mesures pour améliorer leur santé. Le changement le plus fréquemment rapporté était une augmentation de l'exercice, cité par 29 pour cent des répondants, suivi par des habitudes alimentaires plus saines, chez 12 pour cent des personnes interrogées.

Le fait que plus de 50 pour cent des Ontariens ne sont toujours pas suffisamment actifs au quotidien démontre la complexité du problème ainsi que les défis auxquels sont confrontés les représentants élus de la santé publique. Caroline Schooler<sup>6</sup>, soulignait, dans un rapport présenté au ministère, le fait que « la complexité de la tâche consistant à changer les habitudes et les comportements des gens doit être abordée du point de vue de la santé publique, tenir compte de déterminants multiples influençant le comportement (individuel, social et environnemental), et mettre en jeu des stratégies pour une intervention globale visant à améliorer la santé de l'ensemble de la population ».

Le fait que plus de 50 pour cent des Ontariens ne sont toujours pas suffisamment actifs au quotidien démontre la complexité du problème ainsi que les défis auxquels sont confrontés les représentants élus de la santé publique.



<sup>6</sup> Caroline Schooler, Physical Activity Interventions: Evidence & Implications. Rapport pour le ministère des Affaires civiles, de la Culture et des Loisirs novembre 1995.

**Figure 5: Un modèle socio-écologique des niveaux d'influence**



Le volet activité physique de *VIE ACTIVE2010* reflète la nécessité non seulement de mettre en place des activités d'éducation et de promotion ciblant chaque citoyen, mais également de s'investir afin de transformer les organisations, le développement des politiques, le soutien économique et les changements dans le milieu. Une telle perspective « écologique » souligne l'importance d'aborder le problème du faible taux de participation à l'activité physique sur plusieurs plans simultanément et d'insister sur l'interaction et l'intégration des différents facteurs dans chacun des plans et entre ceux-ci.

Dans la figure 5 nous retrouvons un modèle socioécologique incorporant cinq « niveaux d'influence » de plus en plus complexes<sup>7</sup> :

- Facteurs particuliers à chacun – caractéristiques exerçant une influence sur le comportement, p. ex. connaissances, attitude, croyances et traits de personnalité.
- Facteurs interpersonnels – processus interpersonnels et groupes primaires comprenant la famille, les amis et les pairs qui fournissent le soutien social, l'identité et le rôle.
- Facteurs institutionnels – règlements, politiques et structures informels susceptibles de restreindre ou de promouvoir l'activité physique.
- Facteurs communautaires – réseaux sociaux et normes formels ou informels existant entre les individus et au sein des groupes et des organisations.
- Politique publique – politiques et lois locales, provinciales et fédérales réglementant ou appuyant les pratiques et faits et gestes sains.



Les agents de planification communautaire ont constaté que la promotion de l'activité physique remporte davantage de succès lorsque les initiatives entreprises tiennent compte de ces « niveaux d'influence ». Par eux-mêmes, les gouvernements ne peuvent pas instaurer une société physiquement active. Il faudra les efforts combinés de nombreux partenaires, dont le secteur de la santé, le secteur bénévole des loisirs, l'éducation, le sport amateur, les services sociaux, le monde des affaires et le secteur industriel, ainsi que les municipalités pour faire de l'Ontario une province saine et active.

<sup>7</sup> K. R. McElroy, D. Bideau, A. Streckler, K. Glanz: An Ecological Perspective on Health Promotion Programs. *Health Education Quarterly*, 15: 1988

## Domaines d'action

Le volet activité physique du programme *VIE ACTIVE2010* a cerné quatre domaines d'action liés à la Stratégie nationale pour un mode de vie sain :

- Accroître la participation à l'activité physique
- Encourager la population à être active par le biais de la planification et du développement de la collectivité
- Cibler des segments particuliers de la population
- Créer des milieux favorisant la participation

Pour mieux soutenir les collectivités dans toute la province et les inciter à être actives, les avenues suivantes seront explorées :

### FAVORISER UNE PARTICIPATION ACCRUE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

#### Éducation et promotion

La participation régulière à une activité physique est l'un des ingrédients importants d'un mode de vie sain de même qu'un facteur clef dans le maintien d'un poids santé. Les Ontariennes et les Ontariens souhaitent et doivent connaître les bienfaits de l'activité physique ainsi que les risques associés à la sédentarité. Ils ont besoin de savoir quels types et quel niveau d'activité physique leur permettront d'atteindre leurs objectifs en matière de santé. Ils doivent également savoir quand commencer un programme d'activité et comment demeurer actifs sur une longue période. Le ministère adoptera les mesures suivantes pour encourager la population à participer à l'activité physique :

- Faire la promotion de *VIE ACTIVE2010* de telle façon que les initiatives provinciales, régionales et locales en matière d'activité physique et sportive soient identifiées comme faisant partie intégrante de l'initiative provinciale d'ensemble.
- Encourager une attitude nouvelle face à l'activité physique par le biais du marketing social, y compris le recours aux techniques de communication de masse.
- Mettre en lumière les nombreuses raisons d'être physiquement actif.
- Élaborer et lancer un programme ayant pour but de promouvoir la marche régulière.
- Préparer et lancer un mois « *VIE ACTIVE2010* » en période hivernale.
- Élargir la disponibilité des ressources Internet pour l'éducation et la promotion de l'activité physique.
- Appuyer l'ajout de 20 minutes d'activités physiques quotidiennes dans les écoles élémentaires.





## **FAVORISER UNE PARTICIPATION ACCRUE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE**

### **Surveillance et suivi**

L'une des composantes cruciales de la stratégie *VIE ACTIVE2010* est le suivi des progrès accomplis pour atteindre l'objectif fixé qui est de pouvoir considérer 55 % des Ontariens comme étant physiquement actifs au quotidien dès l'année 2010. Pour mieux suivre les progrès accomplis et prendre des décisions éclairées quant aux nouveaux programmes et initiatives, le ministère prendra les dispositions suivantes :

- Continuer à suivre l'évolution des profils en matière d'activité physique en Ontario, évaluer l'efficacité du programme et explorer des stratégies innovatrices permettant d'atteindre les objectifs de la stratégie *VIE ACTIVE2010*.
- Appuyer, par le biais du Conseil interprovincial des sports et des loisirs, le Sondage indicateur de l'activité physique de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.
- Élaborer et mettre en place une stratégie de surveillance afin de déterminer le niveau d'activité physique des enfants et des adolescents en Ontario.

## **ENCOURAGER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LES COLLECTIVITÉS PAR LE BIAIS DU DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE**

### **Appuyer les efforts communautaires pour encourager la participation des citoyens**

En bout de ligne, toute l'activité physique se déroule dans la collectivité. Que ce soit par le biais du système de parcs et loisirs communautaires, des clubs d'athlétisme et de culture physique, du système scolaire ou la simple possibilité de prendre une marche ou de faire de la bicyclette dans le quartier, les installations ou les parcs doivent être accessibles et abordables pour tous. Le ministère prévoit prendre les mesures suivantes pour encourager les collectivités à devenir plus actives :

- Appuyer les initiatives d'activité physique communautaires dans le cadre de *VIE ACTIVE2010* par le biais de divers programmes de financement provinciaux.
- Continuer à assumer un rôle de premier plan pour encourager les collectivités à utiliser les installations scolaires, dont les gymnases et les terrains de jeux.
- Collaborer avec les grands centres urbains afin de mettre en œuvre diverses initiatives visant à augmenter l'activité physique.
- Financer des programmes de formation à l'intention des animateurs d'activité physique dans la collectivité.

## CIBLER DES SEGMENTS PARTICULIERS DE LA POPULATION

### Concentrer les efforts là où le besoin est le plus aigu

La recherche portant sur le profil d'activité physique des Ontariens indique que tous les segments de la population n'ont pas le même accès aux occasions de participer à des activités physiques et sportives. Pour remédier à cette situation, le ministère propose les mesures suivantes :

- Augmenter la capacité des animateurs communautaires de planifier et d'offrir des programmes d'activité physique sécuritaires et de qualité aux groupes de citoyens sédentaires.
- Fournir aux bénévoles des collectivités ethniques une formation d'entraîneurs et d'animateurs en activité physique.
- Encourager la planification et l'élaboration de programmes de formation bénévole à l'intention des animateurs d'activité physique au sein des collectivités autochtones.
- Étoffer les programmes de financement afin de répondre aux besoins en activité physique des enfants et des adolescents des familles à faible revenu.
- Collaborer avec le ministère des Services à l'enfance et à la jeunesse et appuyer ce dernier dans sa *Stratégie meilleur départ* par le biais du travail du comité de mise en œuvre et autres initiatives horizontales. Les réseaux *Meilleur départ* répartis dans toute la province offriront plusieurs occasions importantes d'aider les enfants de 0 à 6 ans et leur famille à mener une vie plus saine et plus active. La *Stratégie meilleur départ* est conforme à l'approche de *VIE ACTIVE2010* concernant la promotion de la santé auprès de la population. Le fait de cibler les très jeunes enfants par le biais de leurs parents est un aspect stratégique de cette initiative.

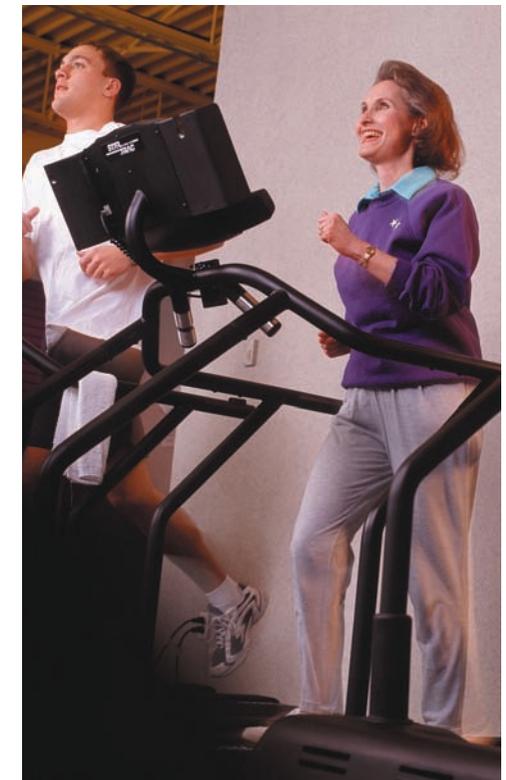
## CRÉER UN ENVIRONNEMENT DYNAMIQUE

### Création de milieux favorables

Pour inciter la population à marcher, jogger, faire de la bicyclette et d'autres formes d'activité, il faut d'abord que le milieu communautaire soutienne et facilite de telles activités. Pour ce faire, le ministère entreprendra les démarches suivantes :

- Financer l'élaboration de projets d'activité physique se traduisant par une augmentation des programmes d'activité physique disponibles dans la collectivité.
- Élaborer et mettre en œuvre la Stratégie ontarienne pour l'aménagement des pistes et des sentiers.
- Appuyer les initiatives encourageant les moyens de transport alternatifs tels la bicyclette et la marche (et diminuer du même coup les émissions de gaz d'échappement).
- Dénicher et diffuser les exemples de « bonnes pratiques » dans le domaine des moyens de transport alternatifs et de la planification urbaine.
- Soutenir les programmes et des campagnes de soutien encourageant la marche ou l'utilisation du vélo pour se rendre à l'école.

Groupes cibles : les Autochtones, les minorités ethniques, les femmes et les filles, les personnes plus âgées, les familles à faible revenu, les enfants et les jeunes, et les personnes handicapées de l'Ontario.



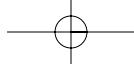


## Mot de la fin

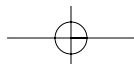
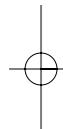
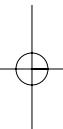
Il ne fait pas de doute qu'un mode de vie actif est une composante essentielle d'une vie saine. À mesure que les Ontariennes et les Ontariens deviennent actifs, ils ressentent un plus grand bien-être et voient leur qualité de vie s'améliorer elle aussi. C'est l'essence même du programme *VIE ACTIVE2010*. En collaborant avec ses partenaires sur les plans national, provincial et local, le ministère de la Promotion de la santé cherche à renverser la tendance à l'accroissement de la sédentarité associée à la vie moderne. La stratégie *VIE ACTIVE2010* décrit la direction que souhaite emprunte le ministère et fixe les priorités pour l'avenir. Notre objectif, qui est de porter à 55 pour cent la proportion de la population ontarienne physiquement active, est une cible audacieuse qui exigera une collaboration avec des partenaires partageant notre point de vue : l'activité physique et sportive peut contribuer à améliorer la qualité de vie en Ontario.

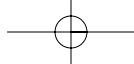
Le ministère de la Promotion de la santé souhaite remercier les différents groupes d'intérêts et les organisations du secteur qui ont aidé à l'élaboration de *VIE ACTIVE2010*. Ces organisations ont investi du temps, des efforts et ont fait preuve de créativité afin d'améliorer le milieu des loisirs et des sports en Ontario. Nous nous réjouissons à la perspective de collaborer avec le secteur de l'activité physique et sportive dans les mois et les années à venir afin de créer des occasions permettant aux Ontariennes et aux Ontariens de participer à des activités sportives de qualité; d'augmenter les possibilités de nos concitoyens de participer à des activités physiques au quotidien; et d'augmenter le nombre de personnes qui apprécient l'activité physique et sportive et la voient comme une partie intégrante et essentielle de la vie en Ontario.

Pour en savoir davantage sur le programme *VIE ACTIVE2010* ou pour suivre les progrès des différentes initiatives, rendez-vous sur notre site Web au [www.active2010.ca](http://www.active2010.ca).

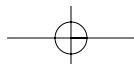
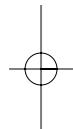
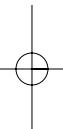


# Notes





# Notes





[www.active2010.ca](http://www.active2010.ca)



Ministère de la Promotion de la santé