



Les cibles  
d'action  
2005 - 2008  
du programme  
Kino-Québec

Promotion d'un mode de vie physiquement actif

## **Rédaction**

Diane Le May

Kino-Québec, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

## **Collaboration à la rédaction et à la révision du document**

Diane Boudreault

Véronique Martin

Kino-Québec, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

Denis Brown

Direction de la promotion de la sécurité,  
ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

Brigitte Lachance

Ministère de la Santé et des Services sociaux

Bertrand Nolin

Institut national de santé publique du Québec

Marc St-Laurent

Agence de développement de réseaux locaux de services de santé  
et de services sociaux du Bas-St-Laurent

Guy Thibault

Direction du sport et de l'activité physique,  
ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

## **Consultation**

Ce document a fait l'objet d'une consultation auprès des dix-huit agences de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux de même qu'auprès de la Table de concertation nationale en promotion prévention et de la Table de coordination nationale en santé publique.

## **Production**

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

## **Coordination de la production**

Alexandra Dufresne

Steve Vallée

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

## **Révision linguistique**

Andrée Le May

## **Conception graphique**

Communication Publi Griffé

Dépôt Légal – 2005

Bibliothèque nationale du Québec

ISBN – 2-550-45263-1

© Gouvernement du Québec

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

Dans ce document, la forme masculine désigne aussi bien les femmes que les hommes lorsque le contexte s'y prête.

Le présent document est offert en format PDF.

On peut se le procurer à partir du site Internet suivant :

[www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca)

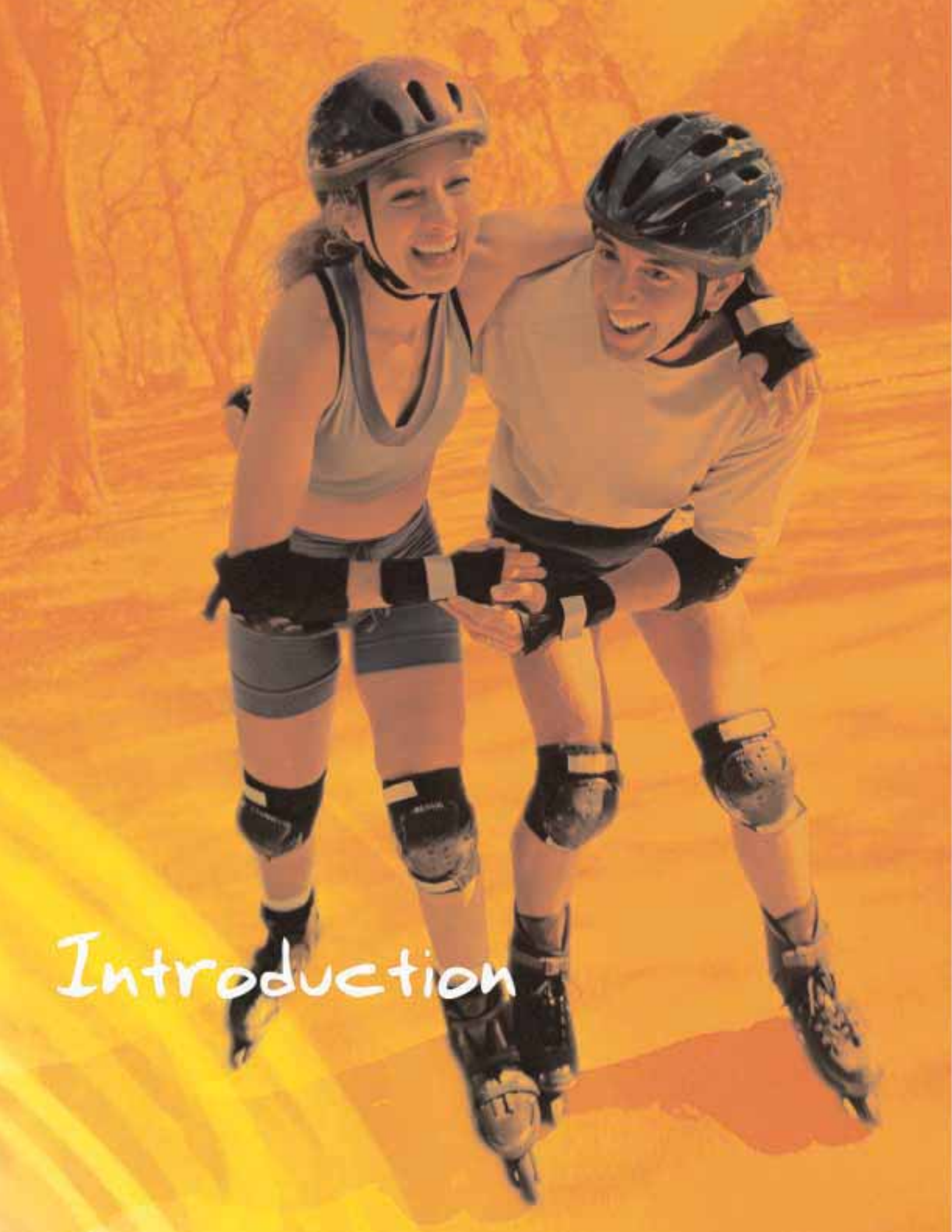
ou par téléphone au (418) 646-6555.

## Table des matières

Introduction	4
Tout un défi, le mode de vie des années 2000	6
L'activité physique au Québec	12
Notre vision en matière de promotion d'un mode de vie physiquement actif	20
L'objectif et les cibles d'action 2005-2008	24
Les stratégies et actions privilégiées	32
Les principaux acteurs et leurs responsabilités	36
Les rôles nationaux, régionaux et locaux	40
Conclusion	44
Annexe et références	46







# Introduction

Le gouvernement du Québec a clairement établi que la santé est une priorité pour les prochaines années, tout en énonçant que la meilleure stratégie pour améliorer l'état de santé de la population consiste à investir dans la prévention, notamment la promotion de saines habitudes de vie. La préoccupation de voir grandir en santé la génération montante, le vieillissement de la population et le fardeau des maladies chroniques justifient amplement une telle approche.

Le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), dans son *Programme national de santé publique 2003-2012*, a retenu la promotion de l'activité physique, intégrée aux autres habitudes de vie, comme stratégie pour améliorer la santé de la population.

La pratique quotidienne d'activités physiques joue un rôle important en matière de prévention et d'amélioration de la santé. Elle contribue également au développement personnel et social, à la santé sociale, à l'essor du tourisme (Simard et collab., 2001) et de l'économie (Statistiques Canada, 1998). Les gains technologiques des cinquante dernières années ont eu pour effet de diminuer les exigences physiques, et par le fait même la dépense énergétique, associées aux gestes de la vie courante. Cette diminution, selon certains experts, se situerait entre 300 kcal et 800 kcal par jour (Bouchard, 2000), et permettrait d'expliquer une part importante de l'augmentation des problèmes de surpoids et d'obésité.

C'est au ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS) que revient le leadership de la promotion de l'activité physique dans le cadre du programme Kino-Québec et du vaste programme gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie. Par ces programmes, le gouvernement du Québec invite les acteurs de différents milieux à mettre en place des mesures, des environnements et des activités favorisant l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie.

Kino-Québec est un programme gouvernemental qui existe depuis 1978. Il est géré par le MELS, le MSSS et les directions de santé publique des agences de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux. Sa mission consiste à « promouvoir un mode de vie physiquement actif pour contribuer au mieux-être de la population québécoise ». Kino-Québec, c'est aussi une équipe dynamique qui, pour remplir sa mission, mise sur la concertation interministérielle et sur des actions de sensibilisation et de mobilisation amorcées dans toutes les régions du Québec par son réseau de conseillers.

Dans ce document, on présente l'apport du programme Kino-Québec à l'ensemble des activités de promotion de

l'activité physique réalisées par le MELS, le MSSS et leurs réseaux respectifs. On entend ici par « promotion de l'activité physique », la promotion d'un mode de vie physiquement actif, c'est-à-dire un mode de vie où, dans un contexte sécuritaire, des activités physiques ou sportives sont intégrées dans le quotidien, que ce soit pour le loisir ou les déplacements.

Il est important de préciser que nos cibles d'action 2005-2008 sont fortement inspirées du *Plan d'action du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport en matière de sport et d'activité physique 2005-2009*, du *Programme national de santé publique 2003-2012* et du cadre de référence *Vers une stratégie québécoise de promotion de saines habitudes de vie contribuant à la prévention de maladies chroniques* du MSSS. Elles sont également cohérentes avec le plan d'action en matière de sécurité et celui sur le loisir du MELS.

Après avoir tracé un portrait de l'activité physique au Québec, nous exposons notre vision en matière de promotion d'un mode de vie physiquement actif. Nous expliquons ensuite quelles sont les cibles d'action et les stratégies privilégiées ainsi que les responsabilités de nos principaux partenaires locaux, régionaux et nationaux.





Tout un défi, le mode de





Des enfants qui jouent à la cachette dans le quartier ou qui se déplacent en gambadant pour se rendre à l'école. Des cris de joie et des fous rires qui jaillissent de fonds de boîte en carton dévalant des pistes enneigées. Des enfants qui jouent dehors et qu'on doit appeler encore et encore pour qu'ils viennent souper. Des parties de hockey sur la patinoire du quartier ou avec une balle dans la rue où tous les groupes d'âge sont représentés. Voilà autant de situations de plus en plus rares en ce début de millénaire.

# vie des années 2000

## Une société où la famille et le travail se sont transformés

La société québécoise a changé depuis les quarante dernières années, la famille aussi. Le travail s'est modifié et la conciliation entre les obligations familiales et professionnelles est devenue un casse-tête pour plusieurs. Au Québec en 2001, une famille sur quatre avec enfants (26,5 %) était monoparentale et, dans 80 % des cas, c'était la mère qui assumait la responsabilité de la famille ([www.messf.gouv.qc.ca](http://www.messf.gouv.qc.ca)). En 2002, dans les familles biparentales, 79 % des mères d'enfants de moins de 16 ans et 75 % des mères d'enfants de moins de 6 ans étaient « actives », c'est-à-dire qu'elles étaient sur le marché du travail ou retiraient des prestations d'assurance-chômage; chez les pères, ces pourcentages atteignaient 95 % dans les deux cas ([www.messf.gouv.qc.ca](http://www.messf.gouv.qc.ca)). C'est donc dire que dans les trois quarts des familles, les conjoints étaient tous deux sur le marché du travail.

Indépendamment du type de famille ou du statut socio-économique, on constate que la plupart des familles canadiennes sont « pauvres en temps » (Observatoire québécois du loisir, 2004). Alors qu'au milieu du siècle dernier les sociologues prévoient une société des loisirs pour l'an 2000, on doit plutôt parler aujourd'hui d'une société de grande consommation et de course contre la montre dans laquelle on survit.





## Des enfants confiés aux services de garde et aux loisirs électroniques

En 2003, 230 000 enfants fréquentaient les services de garde en milieu scolaire (sur un total de 615 000), soit environ 30 % des élèves du primaire et de la maternelle (Observatoire québécois du loisir, 2004). De même, 145 000 familles avaient recours aux services de garde mis en place par le gouvernement du Québec. Plus de la moitié des enfants qui fréquentaient ces milieux de garde avaient trois ou quatre ans.

Les parents travaillent dans un environnement de plus en plus automatisé. Les loisirs électroniques (télévision, ordinateur, jeux électroniques) représentent un attrait indéniable pour les jeunes et les moins jeunes. Ils constituent également une « assurance sécurité » pour les parents qui doivent souvent laisser les enfants organiser eux-mêmes leurs moments de loisir. Les jeunes Québécois passent en moyenne quinze heures par semaine à regarder la télévision (Katzmarzyk et collab., 1998; [www.statcan.ca](http://www.statcan.ca)). Entre 1999 et 2003, le pourcentage de ménages québécois qui utilisaient Internet à la maison est passé de 28,7 % à 54,1 % ([www40.statcan.ca](http://www40.statcan.ca)). Enfin, plusieurs optent pour la qualité de vie des banlieues en sacrifiant de précieuses heures aux déplacements motorisés entre la résidence et le lieu de travail.



## Des déplacements plus longs et plus motorisés

En 1971, 80 % des enfants canadiens de 7 et 8 ans marchaient pour aller à l'école (Association canadienne des loisirs et des parcs, 1997). En 1999, seulement 40 % des jeunes Québécois de 9 ans et 15 % de ceux âgés de 13 ans faisaient de même (Institut de la statistique du Québec, 2005). Ayant ainsi perdu l'habitude d'effectuer des trajets à pied, les jeunes continuent de privilégier les moyens motorisés pour se déplacer. Cette habitude, une fois acquise, se perpétue jusqu'à l'âge adulte.

Au Québec, le nombre d'automobiles a augmenté de 68 % entre 1985 et 2000 (ministère des Transports, 2005). Entre 1998 et 2003, le nombre de déplacements en voiture et en transport collectif affichait des augmentations respectives de 5 % et 8 % dans la grande région de Montréal (Agence métropolitaine de transport, 2005). Au Québec, seulement 6 % des cyclistes utilisaient leur vélo comme principal moyen de transport entre mai et septembre (Vélo-Québec, 2001). Et il ne faudrait pas blâmer le climat. Aux Pays-Bas, par exemple, 28 % des déplacements sont effectués en vélo ([www.equiterre.org](http://www.equiterre.org)). Bref, au rythme de l'évolution technologique et sociologique, au Québec comme dans tous les pays industrialisés, notre mode de vie est devenu de moins en moins exigeant physiquement.

## Un bilan de santé inquiétant

Les maladies liées à notre mode de vie sédentaire progressent à un rythme inquiétant. La majorité des enfants présentent, déjà à partir de l'âge de douze ans, au moins un facteur de risque de développer des maladies cardiovasculaires : obésité, pression artérielle élevée, tabagisme, sédentarité ou dyslipidémies (Comité scientifique de Kino-Québec, 2000). En 1999, on observait qu'environ un jeune Québécois sur quatre, âgé de 6 à 16 ans, avait un surplus de poids (embonpoint ou obésité)<sup>1</sup> (Lavallée, 2004).

Chez les adultes, le fardeau des maladies chroniques est très élevé, et cela malgré les progrès technologiques et médicaux. Au Québec, entre 1987 et 1998, le nombre de personnes ayant un problème d'excès de poids<sup>2</sup> et d'obésité<sup>3</sup> s'est accru de 44 % (Lachance et collab., 2005). La part des dépenses publiques en santé au Québec représentait 7,5 % du PIB en 2001-2002. Au Canada, en 2001, les coûts en soins de santé liés à la sédentarité étaient de 5,3 milliards de dollars (1,6 en coûts directs et 3,7 milliards de dollars en coûts indirects), soit 2,6 % des coûts totaux en soins de santé (Katzmarzyk et Janssen, 2004). En 1995, près de 21 000 décès prématurés au Canada pouvaient être attribués à la sédentarité.

Les communautés scientifiques et médicales ont maintenant la preuve que la pratique régulière d'activités physiques, même d'intensité moyenne, réduit significativement les risques d'être atteint des problèmes de santé suivants : les maladies cardiovasculaires; l'hypercholestérolémie; le diabète de type 2; l'embonpoint et l'obésité; le cancer du côlon, du sein ou de la prostate; l'ostéoporose et certains problèmes de santé mentale (Comité scientifique de Kino-Québec, 1999).

<sup>1</sup> Selon des estimés établis en comparant la valeur de l'indice de masse corporelle (IMC) des jeunes Québécois aux valeurs de références internationales établies par Cole et ses collaborateurs.

<sup>2</sup> L'excès de poids est défini dans ce cas-ci par un indice de masse corporelle  $IMC \geq 27 \text{ kg/m}^2$ .

<sup>3</sup> L'obésité est définie par un  $IMC > 30 \text{ kg/m}^2$ .



# Tout un défi, le mode de vie des années 2000

## Du constat à l'action

Les progrès technologiques et les changements sociaux des quarante dernières années conduisent les acteurs de la société québécoise à repenser son développement afin d'inciter les Québécois à changer leur mode de vie. On doit trouver des façons de compenser la baisse de la dépense d'énergie causée par des déplacements de plus en plus motorisés ainsi que par l'automatisation du travail et de certaines tâches domestiques. La pratique d'activités physiques pendant les temps libres et un mode de vie où on peut profiter de toutes les occasions pour y intégrer une forme d'exercice physique permettent d'y arriver. Cela exige que des acteurs de la société québécoise créent un environnement physique et social susceptible d'amener plus de citoyens à être actifs tous les jours. Voilà le défi...

**« Le monde fait face à de nombreux et complexes problèmes de santé. L'Organisation mondiale de la santé ne peut les résoudre seule. Les gouvernements ne peuvent les résoudre seuls. Les organisations non gouvernementales, le secteur privé et les fondations ne peuvent les résoudre seuls. Ce n'est qu'avec un partenariat imaginatif et novateur que nous pourrons faire une différence. »**

D<sup>r</sup> Gro Harlem Brundtland,  
directrice générale de l'O.M.S., 13 mai 2002,  
55<sup>e</sup> Assemblée mondiale de la santé,  
Genève (traduction libre).







L'activité physique au

## Définition du concept d'activité physique

Les bénéfices pour la santé que procure l'activité physique ne sont pas liés exclusivement à celle pratiquée durant les temps libres (activité physique de loisir, (APL). L'activité physique associée au travail (APT), aux tâches domestiques (APTD) et aux déplacements (APD) peut aussi contribuer à atteindre chaque jour une dépense énergétique optimale.

Comme les exigences physiques liées aux trois dernières catégories d'activités (APTD, APT, APD) sont beaucoup moins élevées en ce début de XXI<sup>e</sup> siècle et que cette tendance semble aller en s'accroissant, l'activité physique pratiquée durant les temps libres (APL) devient la principale possibilité pour une grande partie

de la population de maintenir un niveau d'activité physique souhaitable. L'activité physique liée aux déplacements (APD) représente aussi une avenue intéressante, particulièrement en milieu urbain.

Les résultats présentés dans les pages suivantes touchent l'activité physique pratiquée pendant les temps libres (APL) et, de façon moins détaillée, celle associée aux déplacements (APD). Le portrait obtenu est basé sur des informations recueillies lors de deux enquêtes de Statistique Canada soit : l'Enquête nationale sur la santé de la population (ENSP), cycles 1, 2 et 3; et l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), cycles 1.1 et 2.1. Il couvre la période allant de 1994 à 2003 et permet donc d'analyser l'évolution de la pratique d'activités physiques au Québec au cours des dix dernières années.

Québec



## La pratique d'activités physiques pendant les temps libres chez les jeunes de 5 à 17 ans

La pratique d'activités physiques entre 5 et 17 ans est importante, car c'est à cette période de leur vie que les jeunes vont plus facilement adopter et maintenir un mode de vie physiquement actif. Ainsi, entre 5 et 11 ans, les jeunes s'initient à différentes activités physiques et sportives, ils acquièrent les habiletés de base nécessaires à leur pratique et découvrent différents contextes de pratique. La qualité des expériences qu'ils vivent détermine non seulement les choix qu'ils font à ce moment de leur vie, mais aussi ceux qu'ils feront à l'adolescence et à l'âge adulte.

L'information recueillie dans le cadre des enquêtes canadiennes jette un éclairage sur l'activité physique des 12 à 17 ans. Toutefois, nous n'avons pas, pour le moment, de données nous permettant de suivre l'évolution de la pratique chez les 5 à 11 ans. Nous aurons donc, au cours des prochaines années, à nous pencher sur cette question.

Comme le montre la figure 1, un peu moins de la moitié des jeunes Québécois âgés de 12 à 17 ans sont actifs<sup>4</sup> pendant leurs loisirs, alors que près d'un tiers d'entre eux sont considérés peu ou pas actifs. Cette situation est encore plus alarmante chez les jeunes filles (figure 2) puisque seulement 35 % d'entre elles sont actives. On a toutefois noté une amélioration au cours des dernières années chez ces dernières (données non présentées).

<sup>4</sup> Voir en annexe la définition d'un « actif ».



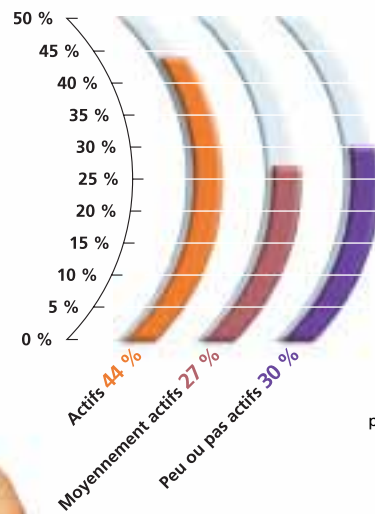


# L'activité physique au Québec



**Figure 1**

Pratique d'activités physiques de loisir, population de 12 à 17 ans, Québec 2003

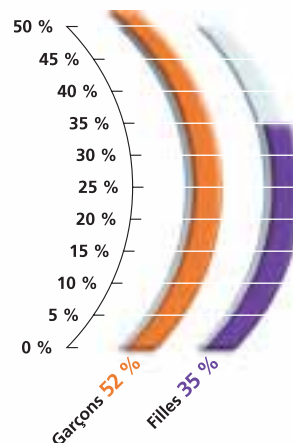


Source :  
Nolin B et D Hamel,  
Institut national  
de santé publique  
du Québec, 2005.

\* Les pourcentages étant  
arrondis à l'unité, le total  
peut être différent de 100 %.

**Figure 2**

Pourcentage de garçons et de filles actifs durant les loisirs, population de 12 à 17 ans, Québec, 2003



Source :  
Nolin B et D Hamel,  
Institut national  
de santé publique  
du Québec, 2005.

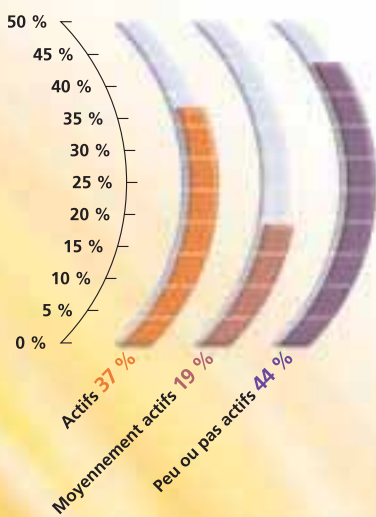
## La pratique d'activités physiques pendant les temps libres chez les 18 ans et plus

La figure 3 indique que près de quatre adultes sur dix (37 %) étaient actifs en 2003, soit une amélioration par rapport à 1994 (26 %; données non présentées). À l'opposé, plus de quatre adultes sur 10 (44 %) étaient peu ou pas actifs durant leurs loisirs.

Les résultats pour le reste du Canada (neuf autres provinces excluant les territoires; données non présentées) sont sensiblement les mêmes. Le pourcentage d'actifs en 2003 (40 % ; données non présentées) demeurerait cependant un peu plus élevé qu'au Québec.

### Figure 3

Portrait de la pratique d'activités physiques de loisir, population de 18 ans et plus, Québec 2003



Source :  
Nolin B et D Hamel,  
Institut national  
de santé publique  
du Québec, 2005.



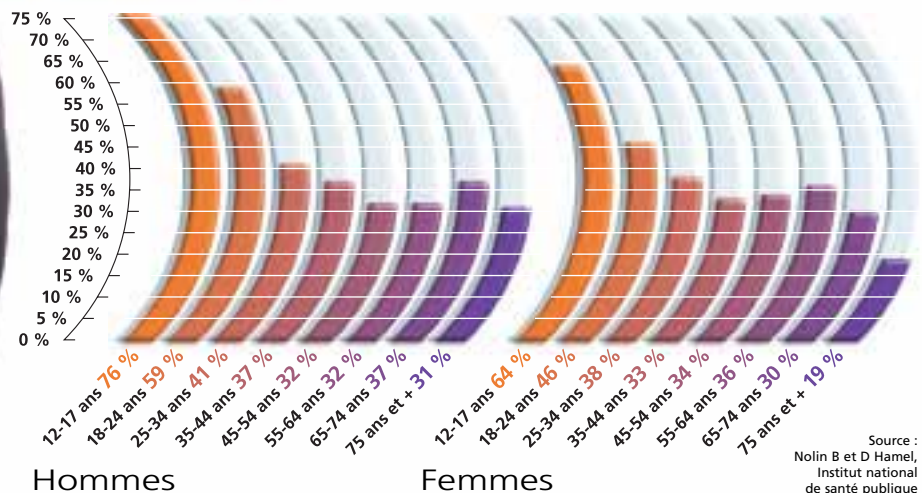
# L'activité physique au Québec

## L'évolution selon l'âge

On peut constater, à l'examen de la figure 4, que la pratique d'activités physiques, tant chez les hommes que chez les femmes, subit une forte diminution entre le groupe des 12 à 17 ans et celui des 25 à 34 ans. On observe des différences entre les sexes chez les moins de 25 ans et les 65 ans et plus, et cela, à l'avantage des hommes. Pour les autres groupes d'âge, les résultats sont comparables. Ce désengagement progressif est observé dans d'autres études comportementales (Desharnais et Godin, 1995).

### Figure 4

Évolution du pourcentage d'actifs<sup>5</sup> durant les loisirs, selon l'âge et le sexe, Québec 2003



Source :  
Nolin B et D Hamel,  
Institut national  
de santé publique  
du Québec, 2005.

<sup>5</sup> Aux fins de comparaison entre le groupe des jeunes de 12 à 17 ans et celui des adultes de 18 ans et plus, le niveau recommandé chez les adultes est également appliqué aux 12 à 17 ans. Voir annexe pour plus de détails.



## Les activités physiques liées aux déplacements

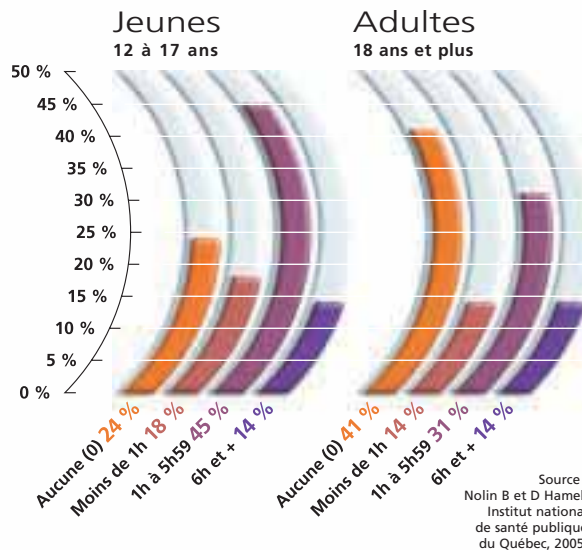
L'intégration à son mode de vie de l'activité physique comme moyen de transport permet d'atteindre un niveau souhaitable d'activité physique. Les données disponibles concernent la marche et la bicyclette. Bien que moins détaillées que les données sur les activités physiques pratiquées pendant les loisirs, elles nous donnent tout de même une indication de la popularité et de l'évolution de cette pratique.

Les données réunies à la figure 5 nous révèlent qu'en 2003 près de six jeunes sur dix (59 %) utilisaient la marche comme moyen de transport pour une durée de plus d'une heure par semaine; 45 % entre une heure et 5 h 59 et 14 % pendant six heures et plus. On n'observe aucune différence notable entre les garçons et les filles de 12 à 17 ans (données non présentées). Ce résultat marque une nette amélioration par rapport à 1994, les pourcentages pour la durée de une heure à 5 h 59 étant passés de 25 % à 45 % (données non présentées).

Un peu moins de la moitié des adultes, soit 45 %, ont affirmé utiliser la marche comme moyen de transport pour une durée de plus d'une heure par semaine; 31 % entre une heure et 5 h 59 et 14 % pendant six heures et plus. Ce résultat marque également une amélioration par rapport à 1994, les pourcentages pour la durée de une heure à 5 h 59 étant passés de 23 % à 31 % (données non présentées). Les femmes utilisent ce moyen de déplacement en plus grand nombre que les hommes.

## Figure 5

Marche comme moyen de transport : répartition selon la durée hebdomadaire, population de 12 à 17 ans et 18 ans et plus, Québec 2003

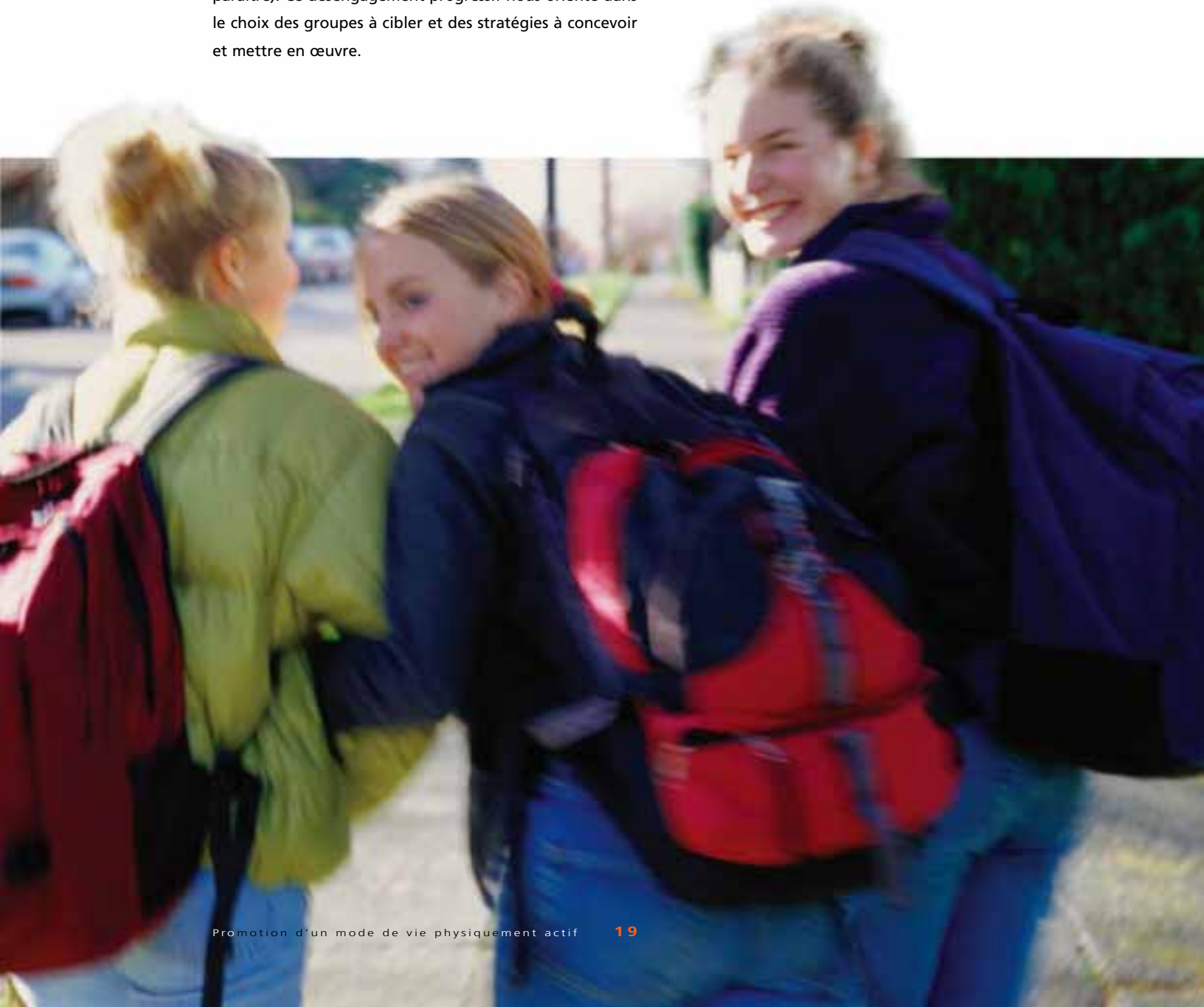


\* Les pourcentages étant arrondis à l'unité, le total peut être différent de 100 %.

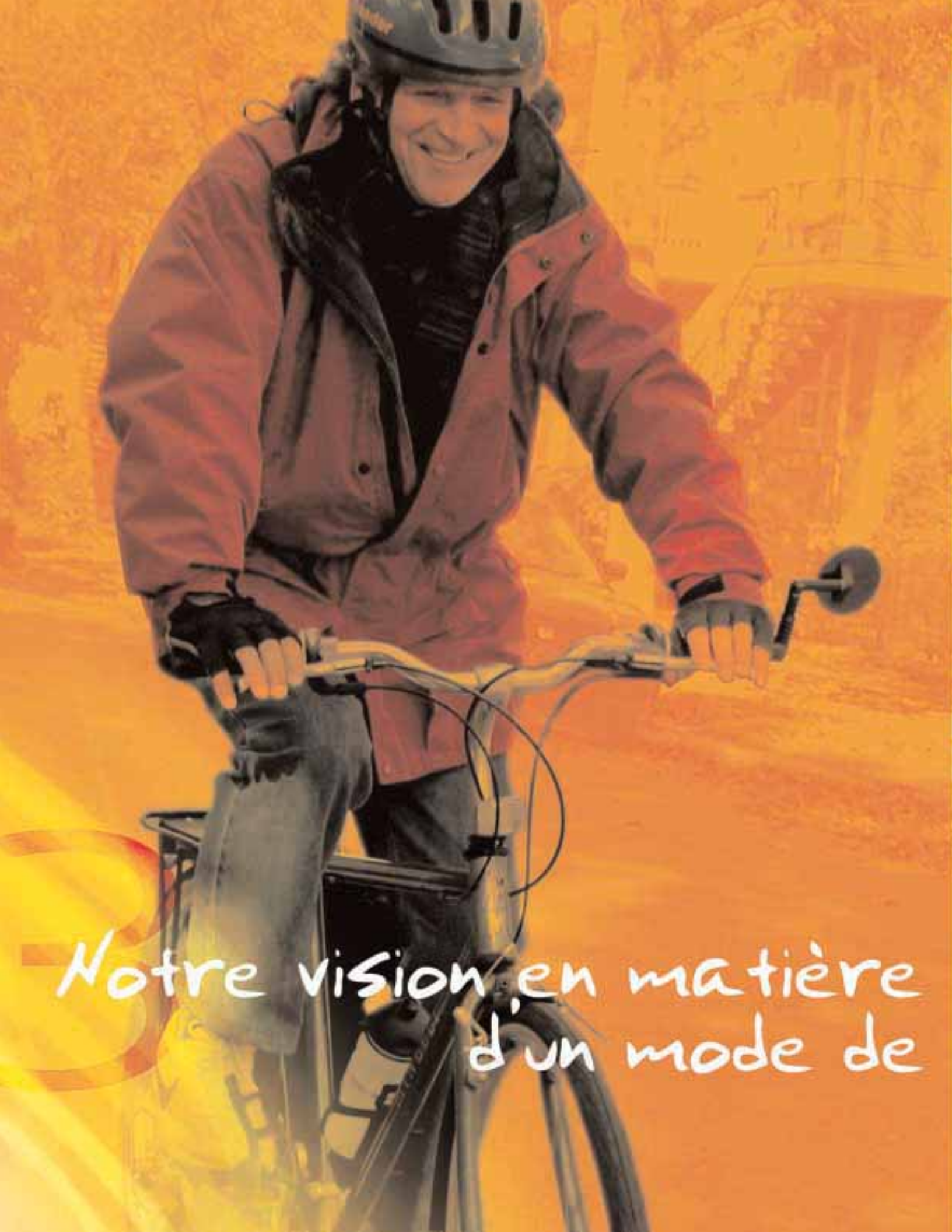
Comparativement à la marche, la bicyclette est soumise à des contraintes climatiques limitant son utilisation à une partie de l'année pour une majorité de gens. D'autres contraintes d'ordre technique, sécuritaire ou logistique peuvent également expliquer le pourcentage peu élevé d'adultes et de jeunes qui l'utilisent comme moyen de transport. Seulement 19 % des jeunes et 4 % des adultes ont mentionné utiliser le vélo comme moyen de déplacement au moins une heure par semaine. Contrairement à la marche, on trouve plus d'adeptes masculins que féminins. Enfin, on n'observe aucune amélioration par rapport à 1994 et, dans le cas des adultes, on note même une légère diminution.

### Un portrait qui permet d'orienter les activités de promotion

On peut donc observer que l'activité physique pratiquée pendant les temps libres ou utilisée comme moyen de déplacement suit le même modèle de désengagement à partir de l'adolescence et au passage à l'âge adulte. De nouvelles données semblent indiquer que, dès l'âge de huit ans, la participation aux activités sportives encadrées diminue dans les milieux défavorisés (Ouellet et collab., à paraître). Ce désengagement progressif nous oriente dans le choix des groupes à cibler et des stratégies à concevoir et mettre en œuvre.







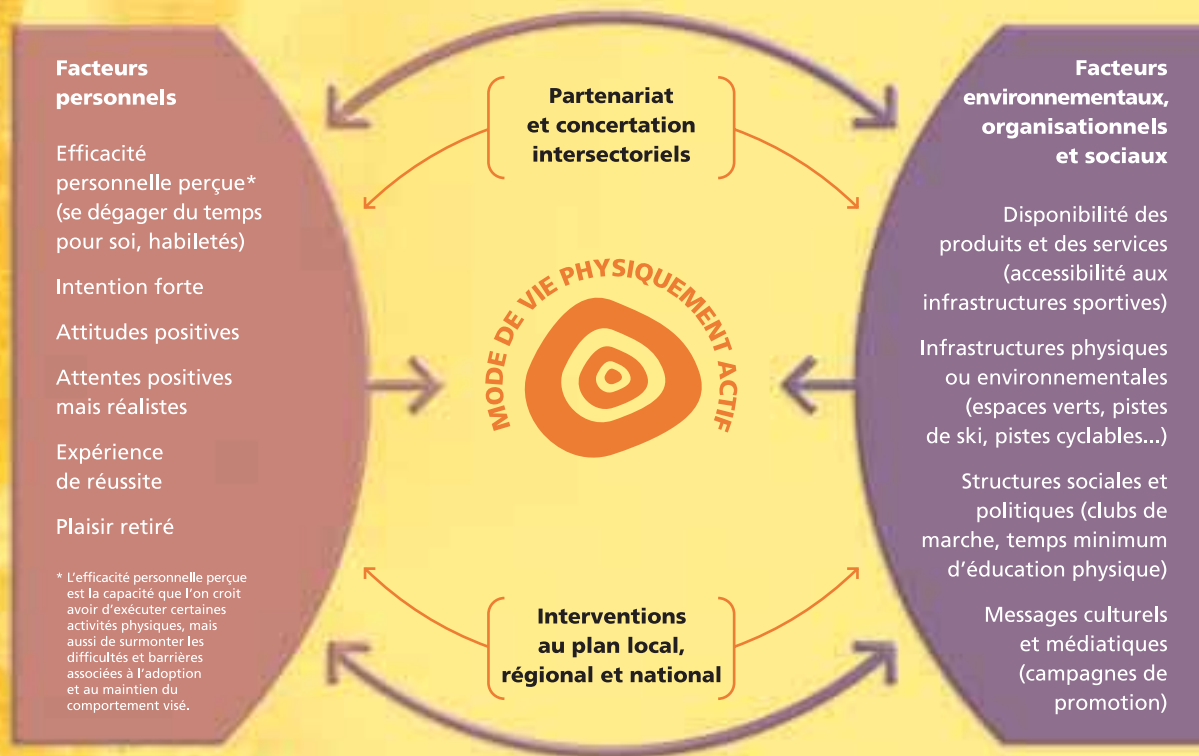
Notre vision en matière  
d'un mode de



L'adoption, le maintien ou l'abandon d'un mode de vie physiquement actif est tributaire de plusieurs facteurs. Si certains relèvent de choix personnels, d'autres sont déterminés par l'environnement physique, social et organisationnel. Dans son avis *Stratégies éprouvées et prometteuses pour promouvoir la pratique régulière d'activités physiques au Québec* (Comité scientifique de Kino-Québec, 2004), le Comité scientifique de Kino-Québec a analysé les rapports de recherche sur ce sujet et a recommandé un vaste éventail d'interventions ciblant autant la personne que son environnement, et ce, dans plusieurs milieux de vie.

## Tableau 1

Cadre conceptuel adopté par Kino-Québec en matière de promotion d'un mode de vie physiquement actif



Adapté de : Lachance et collab., 2005, et de Comité scientifique de Kino-Québec, 2004.

de promotion  
vie physiquement actif

## Des actions diversifiées

Nous proposons des actions qui agissent autant sur les facteurs personnels que sur les facteurs environnementaux. Par exemple :

- nous tenterons d'influer sur le facteur « efficacité personnelle perçue » en incitant les gestionnaires des milieux de vie, notamment les milieux municipal et scolaire, à réduire les obstacles perçus par la population pour intégrer l'activité physique à son quotidien;
- dans nos campagnes de sensibilisation et dans nos messages clés, nous insisterons sur l'importance du plaisir associé à la pratique d'activités physiques;
- nous nous préoccupons de la disponibilité et de l'attrait de l'offre de service en matière d'activités physiques et sportives. À cet effet, nous sensibiliserons les gestionnaires afin qu'ils améliorent les structures physiques (réseau de pistes cyclables, parcs) et sociales (clubs de marche, club de plein air scolaire) et qu'ils bonifient les politiques liées au sport et à l'activité physique.

Les actions à mettre de l'avant visent également à présenter, dans les médias, un mode de vie physiquement actif comme une norme sociale, c'est-à-dire comme un comportement non seulement accepté mais également reconnu socialement.



## Un partenariat essentiel

L'atteinte de notre objectif est liée à la contribution de plusieurs partenaires nationaux, régionaux et locaux. La promotion d'un mode de vie physiquement actif doit être l'affaire des gestionnaires des milieux municipal, de l'éducation, du sport, du loisir, de la santé, du transport et du travail. Elle demande la collaboration de la municipalité, de la municipalité régionale de comté (MRC), de la commission scolaire, de la direction de santé publique, de l'école ainsi que des organismes communautaires, sportifs, sociaux et de plein air. Elle concerne autant la famille que les amis, les collègues ou les voisins.

Cette vision de la promotion « intersectorielle » de l'activité physique fait partie du *Plan d'action du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport en matière de sport et d'activité physique 2005-2009*, du *Programme national de santé publique 2003-2012* du MSSS, des plans d'action régionaux des directions de santé publique ainsi que des plans d'action locaux et des projets cliniques des centres de santé et de services sociaux (CSSS).



# Notre vision en matière de promotion d'un mode de vie physiquement actif

## Des actions harmonisées

Au palier national, le MELS, tout comme le MSSS, fait des interventions et met en place des programmes qui contribuent à la promotion de l'activité physique. Ces programmes ou interventions sont quelquefois planifiés de façon autonome par chaque ministère, d'autres fois ils sont élaborés en concertation avec les organismes nationaux, régionaux et locaux.

D'autres programmes font l'objet d'une concertation soutenue entre les ministères. « Québec en forme<sup>6</sup> », « École en santé » et « Kino-Québec » en sont des exemples. Il existe des convergences entre différents programmes ou documents d'orientation de certains ministères ou organismes nationaux et le programme Kino-Québec. Par exemple, nous produisons des documents d'information qui permettent aux écoles de bonifier leur offre de service en activité physique et sportive.

## Des cibles d'action justifiées

Nos cibles d'action pour 2005-2008 comportent des stratégies et des moyens permettant de contribuer à l'atteinte d'objectifs qui sont communs aux deux ministères, le MSSS et le MELS. Le leadership des interventions sera assumé par les promoteurs du programme Kino-Québec et les structures qui le soutiennent.

Aussi est-il essentiel de souligner l'importance de la contribution conjointe du MSSS, du MELS et des directions de santé publique à la promotion de saines habitudes de vie et au développement d'une culture sportive qui permettra, entre autres choses, de valoriser et de favoriser un mode de vie physiquement actif, tant pour les loisirs que les déplacements.

<sup>6</sup> Depuis 2002, en partenariat avec la Fondation Lucie et André Chagnon, le gouvernement du Québec participe à *Québec en forme*, un nouveau programme visant à offrir à davantage de jeunes de milieux défavorisés des occasions de pratiquer des activités physiques à l'école et dans la communauté. Ce programme alliant des ressources publiques et privées est sans précédent dans le domaine de la promotion de l'activité physique auprès des jeunes en milieu défavorisé.



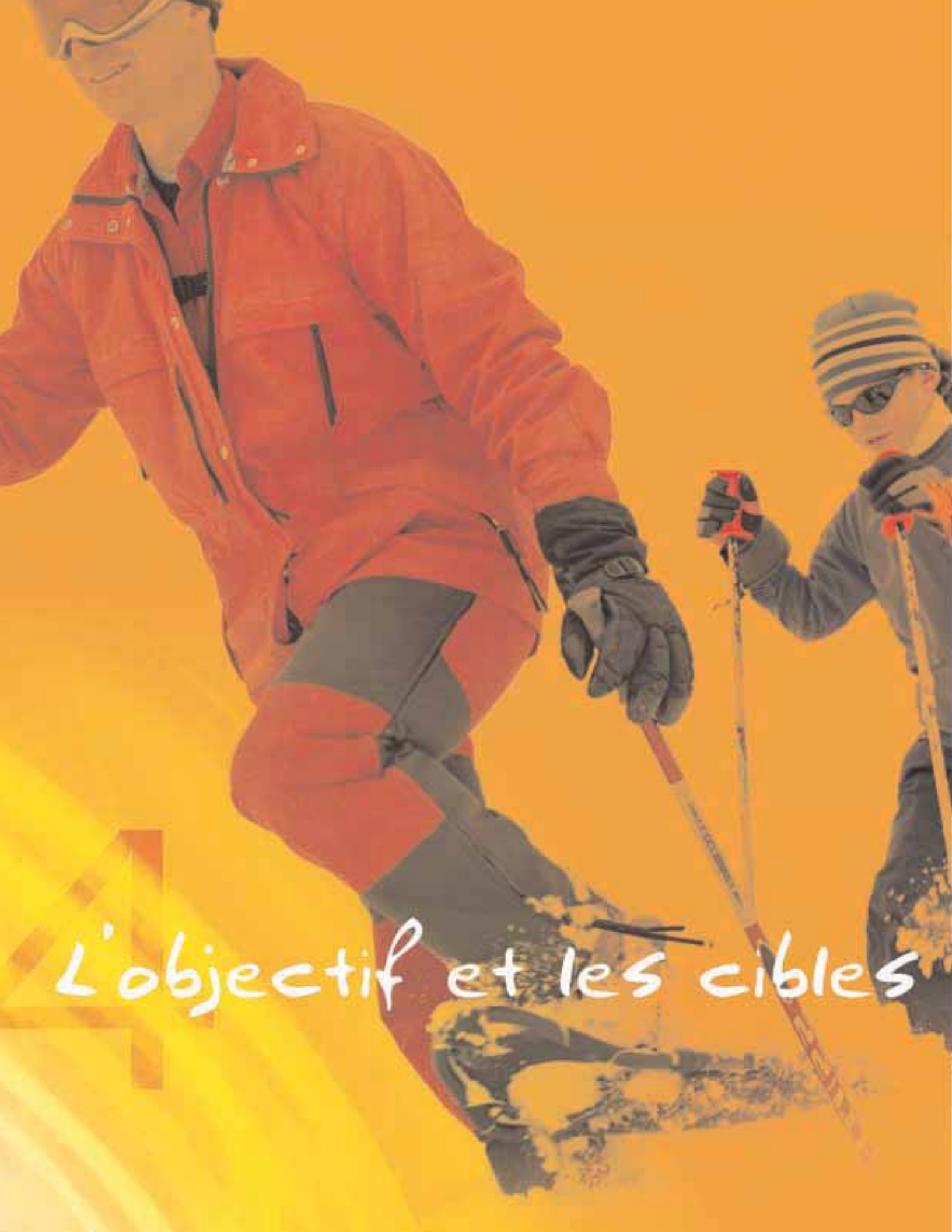
## Des stratégies à court, moyen et long terme

En fonction des ressources disponibles et en tenant compte des autres programmes qui contribuent à promouvoir l'activité physique au Québec, nous avons choisi de mettre l'accent sur des actions visant à sensibiliser et à influencer nos partenaires de manière à ce qu'ils créent, pour le plus grand nombre de personnes, des environnements favorables à l'adoption et au maintien d'un mode de vie physiquement actif. Nous continuerons également à développer et à mettre à jour nos connaissances en matière de promotion de l'activité physique, condition essentielle à la mise en œuvre d'activités qui pourront réellement augmenter le nombre de personnes physiquement actives.


Tel que le recommande le Comité scientifique de Kino-Québec dans son avis *Stratégies éprouvées et prometteuses pour promouvoir la pratique régulière d'activités physiques au Québec*, on doit cibler des actions en fonction de leurs effets à court, moyen et long terme. Par exemple, si l'adoption de politiques peut être déterminante sur l'adoption ou le maintien d'un comportement physiquement actif, elle exige cependant un travail de longue haleine et les résultats n'apparaîtront qu'à long terme. Ce type de stratégie doit donc être accompagné, à plus court terme, de diverses interventions comme, par exemple, l'invitation aux municipalités à organiser de l'animation sur leurs patinoires et autres lieux d'activités physiques et sportives.







L'objectif et les cibles



Les cibles d'action 2005-2008 reflètent la volonté de plusieurs instances gouvernementales et paragouvernementales d'agir de façon planifiée, concertée et coordonnée pour promouvoir l'activité physique. Elles s'inscrivent également dans la continuité des activités que nous avons réalisées depuis la création du programme Kino-Québec en 1978.

d'action 2005-2008

## Les cibles d'action

Nous n'avons pas la prétention de trouver des réponses à toutes les raisons — qu'elles soient personnelles ou liées à l'environnement physique, social et organisationnel — qui amènent une partie de la population à délaisser la pratique régulière d'activités physiques et sportives. En revanche, dans le choix de nos cibles d'action, nous avons toujours tenu compte de l'évolution de la société québécoise et de l'état des connaissances scientifiques ayant trait à la condition physique ou à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif. C'est ainsi qu'au fil des années, nos objectifs généraux ont été successivement l'amélioration de la condition physique, l'adoption d'un mode de vie physiquement actif et la lutte à la sédentarité.

Dans notre plan d'action 2000-2005, nous avons pour objectif de : **réduire de 10 %, d'ici à 2010, la proportion de la population québécoise âgée de 15 ans et plus qui ne fait pas suffisamment d'activité physique liée aux loisirs et aux déplacements pour en retirer des bénéfices pour la santé.** Cet objectif marquait un changement important dans les cibles à atteindre en reconnaissant que la lutte à la sédentarité sous toutes ses formes constituait un objectif important à partager avec plusieurs partenaires. Par ailleurs, cet objectif était basé sur les résultats de récentes recherches scientifiques qui confirmaient que toute dépense énergétique apporte des bénéfices pour la santé.

Quelques années plus tard, il est nécessaire de continuer à travailler pour que tous les Québécois intègrent l'exercice physique à leur mode de vie. Toute augmentation du « temps actif » étant bénéfique pour la santé, nos cibles d'action visent donc à accroître les occasions d'être actif.

Cette analyse nous amène à reformuler ainsi notre objectif : **d'ici à 2010, contribuer à augmenter de 10 % la proportion de la population québécoise suffisamment active, durant ses temps libres ou à l'occasion de ses déplacements, pour en retirer des bénéfices pour la santé.** Cet objectif est en fait le même que celui adopté par les provinces et le fédéral, auquel a adhéré le Québec, et qui est d'augmenter de 10 %, d'ici à 2010, le taux de personnes actives dans chaque province et territoire.

Le portrait de la pratique d'activités physiques au Québec et les opportunités offertes à la population guident nos priorités pour les trois prochaines années. Compte tenu des ressources disponibles, nous devons, tout en veillant à conserver les acquis, faire des choix en fonction de situations de vie présentant des obstacles à l'adoption et au maintien d'un mode de vie physiquement actif. Nous misons également sur les partenariats créés au cours des dernières années dans le respect des dynamiques locales et régionales.

La pratique d'activités physiques pendant les temps libres, tout en étant la plus documentée, est celle qui contribue le plus à la pratique totale d'activités physiques des Québécois. Nous mettrons donc l'accent, au cours des trois prochaines années, sur la mise en place de programmes ou de mesures qui favoriseront l'activité physique pendant les temps libres.

Toutefois, nous l'avons vu précédemment, les Québécois utilisent peu les modes de déplacement actifs comme la marche et le vélo. Des recherches plus poussées permettront de mieux comprendre les réticences et les motivations des Québécois pour ce type d'activité physique. Nous pourrons ensuite évaluer les projets porteurs en ce domaine et proposer des actions visant à faciliter l'adoption de ces modes de transport.

Comme une intervention doit, pour être efficace, être suffisamment intense et durable et avoir des ressources suffisantes, nous concentrerons nos actions dans deux milieux de vie : le milieu scolaire et le milieu municipal (la famille, le quartier, la communauté). Nous inviterons leurs représentants à concevoir et promouvoir des environnements organisationnels, physiques et sociaux favorisant les modes de déplacement actifs et la participation aux activités physiques et sportives des jeunes et des adultes, particulièrement ceux qui ont des enfants. Nous comptons atteindre plus particulièrement les jeunes d'âge scolaire (5 à 17 ans) et leurs parents.



# L'objectif et les cibles d'action 2005-2008

## Le milieu scolaire

Le milieu scolaire a beaucoup évolué au cours des vingt-cinq dernières années. L'école primaire de quartier, comme on l'a connue, a beaucoup changé. Les nouveaux quartiers, où les jeunes familles s'installent, se développent en périphérie des villes alors que les écoles sont souvent situées au cœur de ces dernières. L'augmentation du transport par autobus, l'implantation des services de garde en milieu scolaire, l'apparition des écoles avec des programmes particuliers sont autant d'éléments qui modifient, favorablement ou non, la pratique d'activités physiques à l'école, un milieu de vie où les jeunes passent souvent plus de trente heures par semaine.

L'arrivée des polyvalentes dans les années 1960 a aussi eu un effet sur la vie scolaire. Bien qu'elles soient souvent bien pourvues en installations sportives, l'organisation du transport scolaire en limite souvent l'utilisation pour plusieurs après les heures de classe. Certaines écoles, grâce, entre autres, à des programmes tels *Agir autrement* ou *École en forme et en santé* du

MELS, ont trouvé des solutions originales favorisant la participation des jeunes.

Le Programme de formation de l'école québécoise, qui est axé sur l'acquisition de compétences et sur des domaines généraux de formation, a fait de l'éducation physique et à la santé un de ses domaines de compétence. À compter de septembre 2006, à la suite d'une modification au régime pédagogique, l'éducation physique et à la santé figurera dans la liste des matières pour lesquelles un temps d'enseignement spécifique sera proposé, rejoignant ainsi la langue d'enseignement et les mathématiques. Le temps d'enseignement proposé en éducation physique et à la santé au primaire sera de deux heures par semaine.

On reconnaît ainsi l'éducateur physique comme un acteur de premier plan auprès des jeunes à qui il donnera le goût de bouger et de développer leurs habiletés. Il agira en outre auprès de la famille, de l'école et de la communauté qu'il sensibilisera à l'importance de créer un environnement favorisant l'adoption et le maintien d'un mode de vie actif.

La réforme de l'éducation sous-tend aussi une plus grande ouverture de l'école à la communauté. À cet effet, l'entente entre le MSSS et le MELS concernant la complémentarité des services en milieu scolaire devrait permettre une

collaboration de plus en plus étroite entre l'école, le centre de santé et de services sociaux (CSSS) et les organismes du milieu, notamment en ce qui a trait à l'adoption d'un mode de vie actif.

L'approche *École en santé* s'inscrit dans ce contexte de collaboration entre les deux réseaux en proposant une intervention globale et concertée qui prend naissance à l'école. L'intervention est globale en ce sens

qu'on agit sur les facteurs clés (personnels et environnementaux) du développement des jeunes par une combinaison d'actions appropriées. Les actions doivent être concertées et complémentaires, car elles visent le jeune, l'école, la famille et la communauté.

La pratique régulière d'activités physiques étant essentielle au développement des jeunes, les activités de promotion et de prévention du réseau Kino-Québec auprès de ces derniers en milieu scolaire s'inscrivent bien dans l'approche *École en santé*. L'éducateur physique, par son expertise, son dynamisme et sa connaissance du milieu, représente pour nous un leader sur qui on peut compter pour réaliser des activités et pour établir une concertation entre les différents acteurs concernés.





L'ouverture sur la communauté représente, pour le milieu scolaire, une nouvelle façon de faire avec laquelle ses représentants doivent se familiariser. On peut qualifier ce concept de « porteur », en ce qui concerne notamment les projets d'activités physiques et sportives parascolaires et les modes de déplacement actifs et sécuritaires entre l'école et la maison. Plusieurs projets intéressants sont mis en place, chaque année, sur l'initiative d'un enseignant, d'un directeur d'école, d'un responsable de service de garde, de représentants des parents ou de la communauté. Il faut faire connaître ces bonnes idées. Le réseau Kino-Québec et le réseau Québec en forme ont tout intérêt à mettre en commun leur expertise, leur connaissance des milieux, leurs ressources et leurs outils d'information et de promotion de manière à optimiser l'offre de service auprès des jeunes. De même, nous travaillerons de façon étroite avec la Fédération québécoise du sport étudiant et ses associations régionales pour promouvoir l'activité physique auprès des représentants des écoles primaires et secondaires.

## Objectifs nationaux

- D'ici à 2008, contribuer à ce que 50 % des écoles primaires et secondaires **aient été sensibilisées** à l'importance de créer, de façon durable, un environnement favorable à la pratique régulière d'activités physiques, dans et autour de l'école.

Une école qui offre un environnement favorable à la pratique régulière d'activités physiques met en place des mesures ou des programmes favorisant par exemple :

- l'adoption de la durée minimale indiquée dans le régime pédagogique pour le cours d'éducation physique et à la santé;
  - des pauses ou des récréations organisées de manière à ce que les jeunes puissent être actifs physiquement;
  - une programmation variée d'activités physiques et sportives après l'école et sur l'heure du midi (en collaboration avec le service de garde, si pertinent);
  - des déplacements actifs et sécuritaires entre la résidence et l'école;
  - l'adoption ou le maintien d'un mode de vie physiquement actif par le personnel de l'école.
- D'ici à 2008, contribuer à ce que 30 % des écoles primaires et secondaires **aient conçu, mis en œuvre et fait la promotion** d'au moins un projet durable<sup>7</sup>, inscrit par exemple dans le plan de réussite de l'école, et qui rendra l'environnement scolaire plus propice à la pratique d'activités physiques.
  - Les projets durables devront contribuer à augmenter de 10 % la participation des élèves aux activités physiques.
  - Le tiers (33 %) des projets durables devra être élaboré avec des partenaires de la communauté qui auront accepté d'y injecter des ressources, si nécessaire.

<sup>7</sup> On entend par projet durable, un projet qui se maintient dans le temps, un projet pour lequel les promoteurs s'assurent de la viabilité à moyen et à long terme et dont les effets sur l'adoption ou le maintien d'un mode de vie physiquement actif se prolongent dans le temps.

## Le milieu municipal

L'étalement urbain et le fait que les gens ne résident pas nécessairement à proximité de leur lieu de travail ont des répercussions sur la pratique d'activités physiques. Il en est de même des différentes situations familiales (mono-parentalité, familles recomposées, familles où les deux conjoints travaillent). Les parents, par exemple, recherchent davantage des activités de plein air qu'ils peuvent pratiquer librement avec leurs enfants et sans encadrement (Kino-Québec, 1993).

Le développement communautaire et le loisir, tout comme l'urbanisme, le réseau routier local et le transport en commun sont de compétence municipale. Les municipalités peuvent donc, par leurs orientations et leurs décisions, influencer la pratique d'activités physiques.

Préoccupées par la qualité de vie de leurs citoyens, les municipalités ont la volonté d'ajuster leurs services aux besoins de ceux-ci. Aussi, la création de lieux et de programmes permettant de pratiquer des activités physiques et sportives dans divers contextes, ainsi qu'un aménagement des voies publiques facilitant les déplacements sécuritaires à pied ou à vélo, représentent-ils des facteurs déterminants.

La popularité grandissante de l'activité *Plaisir sur glace* démontre l'importance de faire la promotion et l'animation des équipements municipaux et des activités offertes. Par ailleurs, les services périphériques comme une glissade de neige pour les plus petits, l'accès à un endroit pour se réchauffer ou se désaltérer, la possibilité d'être initié à certaines techniques de patinage sont toujours très appréciés. Toute cette animation autour de la patinoire du quartier a pour effet d'augmenter la popularité du patin, une activité physique très accessible. Par ailleurs, les initiatives de ce genre favorisent le renforcement du sentiment d'appartenance à sa municipalité.

Nous souhaitons associer les municipalités et les organismes de plein air à notre campagne automnale de promotion de la marche. Ces derniers, en collaboration avec les milieux de travail, peuvent proposer des activités et faire connaître les lieux se prêtant à la marche, que ce soit pour la détente, les déplacements ou l'observation de la nature.

Les municipalités doivent également répondre aux besoins nouveaux exprimés par leur population. Par exemple, l'engouement pour la planche à roulettes et le patin à roues alignées a entraîné une demande pour l'aménagement d'endroits appropriés et sécuritaires.





## Objectifs nationaux

- D'ici à 2008, **concevoir et promouvoir**, avec des partenaires du milieu municipal, un concept d'analyse, de développement et de reconnaissance d'un environnement municipal favorable à la pratique d'activités physiques. Ce concept d'analyse sera élaboré de manière à ce qu'il puisse être appliqué à l'ensemble des municipalités, qu'elles soient en milieu rural ou urbain.

Un environnement municipal favorable à la pratique d'activités physiques comprend des politiques, mesures ou programmes encourageant par exemple :

- la création d'espaces qui facilitent la pratique d'activités physiques dans les quartiers résidentiels et autres milieux de vie;
- l'amélioration et la promotion de l'accessibilité des infrastructures de loisir, des installations sportives, des pistes cyclables et des endroits pour la marche;
- la mise en place d'infrastructures et de mesures qui favorisent des modes de déplacement « actifs » en toute sécurité;
- un soutien social (financier, promotionnel, logistique) aux organismes sportifs et communautaires;
- une diffusion efficace de l'information concernant les services en activité physique et sportive;
- la concertation avec les milieux scolaires et associatifs afin de maximiser l'utilisation des équipements sportifs existants.

- D'ici à 2008, contribuer à ce que 30 % des municipalités, arrondissements ou secteurs de 25 000 habitants et plus, et 10 % des municipalités de moins de 25 000 habitants **aient été sensibilisés** à l'importance de créer un projet durable favorisant la participation des jeunes et des adultes, particulièrement ceux qui ont des enfants.

- D'ici à 2008, contribuer à ce que 10 % des municipalités ou arrondissements de 25 000 habitants et plus **se soient engagés à faire l'analyse** de leur environnement et de leur programmation d'activités physiques (loisir et déplacements) pour les jeunes et les adultes, particulièrement ceux qui ont des enfants.

- D'ici à 2008, contribuer à ce que 5 % des municipalités ou arrondissements de 25 000 habitants et plus **se soient dotés d'un plan d'action** visant à rendre l'environnement municipal plus favorable à l'adoption et au maintien d'un mode de vie physiquement actif.

- D'ici à 2008, contribuer à ce que 2 % des municipalités ou arrondissements de 25 000 habitants et plus **aient adopté ou mis en place des mesures** favorisant la pratique d'activités physiques.



# L'objectif et les cibles d'action 2005-2008

## Des choix logiques

L'adoption d'un mode de vie physiquement actif repose sur des habiletés, des perceptions et des compétences sur lesquelles on peut agir lorsque les enfants sont très jeunes, que ce soit à l'école ou dans leur famille. C'est la raison pour laquelle nous accorderons aussi une attention particulière à la recherche et à la conception d'interventions visant à faire des centres de la petite enfance et des services de garde en milieu familial, des milieux où le personnel sera en mesure d'offrir aux tout-petits un environnement et des activités favorisant le développement psychomoteur et le goût de bouger.

Par ailleurs, notre partenariat avec le milieu scolaire et municipal n'exclut pas des actions dans d'autres milieux ou auprès d'autres groupes d'âge comme les personnes plus âgées, dont l'importance démographique augmente constamment. En effet, il est prouvé que l'activité physique permet aux personnes de 65 ans et plus de retarder le moment critique de la perte d'autonomie fonctionnelle. Nous leur proposerons donc, notamment par

le réseau Viactive, des activités qui nous permettront de maintenir les acquis. Il ne faut pas oublier non plus que la création, en milieu municipal, d'environnements physiques et sociaux propices à l'activité physique ainsi que la promotion de la marche et du patinage pourront tout autant inciter les jeunes, les adultes ayant des enfants que les personnes plus âgées à adopter et à maintenir un mode de vie physiquement actif. Toutefois, les mesures proposées aux écoles et aux municipalités répondront d'abord aux besoins des jeunes et des adultes.

Notre choix de privilégier les milieux scolaire et municipal tient compte de l'importance des facteurs personnels et des facteurs environnementaux, sociaux ou organisationnels. L'efficacité de la promotion de l'activité physique repose sur un ensemble de stratégies ciblant autant les facteurs personnels qu'environnementaux. Dans son *Programme national de santé publique 2003-2012*, le ministère de la Santé et des Services sociaux a retenu les pratiques cliniques préventives des professionnels de la santé comme une des stratégies de promotion des saines habitudes de vie. Notre contribution à ces actions éducatives consistera à leur fournir de l'information bien documentée leur permettant ainsi d'agir efficacement

auprès de la population. Nos actions porteront davantage sur les changements à apporter dans les principaux milieux de vie, changements associés à des campagnes de communication.

Quant au milieu de travail, ciblé par le Programme national de santé publique du MSSS, il constitue d'abord pour nous un milieu de vie où, en plus de sensibiliser les

adultes à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif, nous pourrions promouvoir les occasions de pratique dans la communauté. Par ailleurs, si des travailleurs ou des dirigeants d'entreprises souhaitent créer des conditions ou des environnements favorables à la pratique d'activités physiques, ils pourront demander conseil à des ressources professionnelles spécialisées (kinésiologues, firmes de consultants, etc.). Là où cette expertise sera inexistante, nous pourrions proposer d'autres solutions qui tiendront compte des priorités régionales et des ressources disponibles.





Les stratégies et





Notre choix de stratégies pour augmenter le nombre de personnes physiquement actives est basé sur les connaissances actuelles des facteurs personnels, environnementaux, organisationnels ou sociaux qui agissent sur l'adoption et le maintien d'un mode de vie physiquement actif (tableau 1, p. 21). Notre choix tient également compte de notre structure organisationnelle de partenariat et de notre réseau.

Nous pouvons compter sur un réseau permanent de professionnels — les conseillers Kino-Québec — dans chacune des directions régionales de santé publique. Ces professionnels, qui ont des connaissances et des compétences dans le domaine de l'activité physique et des stratégies de promotion de la santé, sont des agents de changement, de formation, d'influence, de concertation et de mobilisation. Leur connaissance des acteurs de leur milieu, leur appartenance à un réseau panquébécois de promotion de l'activité physique en font des acteurs clés pour agir dans les communautés. Ils sont également la référence en matière de promotion d'un mode de vie physiquement actif auprès des médias régionaux et locaux. C'est pourquoi ils continueront d'être actifs dans toutes les régions du Québec en faisant converger les forces du milieu et en travaillant principalement avec les représentants des réseaux municipal et scolaire.

Nos stratégies et actions privilégiées s'inscrivent à la fois dans les orientations du *Programme national de santé publique 2003-2012* du ministère de la Santé et des Services sociaux et dans le *Plan d'action du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport en matière de sport et d'activité physique 2005-2009*. De plus, parce qu'elles se situent dans une perspective de collaboration interministérielle sur des objectifs partagés, elles se déclinent autant au plan national qu'aux plans régional et local.

## actions privilégiées

## Une présence proactive dans les régions

Afin d'influer sur la pratique d'activités physiques et sportives, le réseau Kino-Québec doit s'associer aux forces vives du milieu : directeurs municipaux de loisir et d'urbanisme, éducateurs physiques en milieu scolaire, organisateurs communautaires, kinésologues des centres de santé et de services sociaux, représentants du milieu associatif du sport, agents de développement de Québec en forme, etc. Il doit amener ces partenaires, avec qui il travaille depuis plusieurs années, à s'engager de façon formelle dans des projets durables en lien avec ses objectifs. L'interaction et la communication entre les acteurs nationaux, régionaux et locaux doivent être optimisées de manière à créer une synergie efficace et à utiliser de façon efficiente les ressources affectées à la promotion de l'activité physique au Québec.

L'augmentation de la pratique d'activités physiques doit nécessairement passer par une plus grande mobilisation et une meilleure concertation des acteurs locaux. On doit rechercher une cohérence et une convergence des mesures mises en place par les écoles, les municipalités, les organismes sportifs, les entreprises et organismes de transport, de tourisme, etc. C'est la raison pour laquelle l'une des principales stratégies que nous privilégierons au cours des prochaines années sera la mobilisation de tous les milieux afin de créer des environnements physiques, sociaux et organisationnels favorables à la pratique d'activités physiques. Cette mobilisation autour de projets porteurs sera associée à des activités de communication. En ciblant certains milieux de vie, nous pourrons, en leur offrant des activités qui répondent à leurs besoins, créer des changements significatifs et durables.

### Première stratégie

**Concevoir, mettre en œuvre et consolider des mesures appropriées, notamment des activités de communication, pour qu'une plus grande partie de la population québécoise soit physiquement active.**

Nous mènerons des campagnes annuelles de promotion associées à des activités dans la communauté. Ces campagnes auront comme objectifs de faire connaître les opportunités d'être actif, de contribuer à modifier favorablement les attitudes, de favoriser et de valoriser l'adoption ou le maintien d'un mode de vie physiquement actif et, enfin, de changer la perception de la population sur la place que doit occuper l'activité physique dans la vie de chacun.

Les messages viseront à rendre attrayant un mode de vie physiquement actif, lequel sera associé au plaisir, au mieux-être, à l'épanouissement personnel et à une meilleure qualité de vie. Tout en valorisant le choix d'être physiquement actif, les campagnes permettront de soutenir les initiatives de chacun des milieux et de mieux situer la place que doit occuper l'activité physique dans la vie de tous les jours.

Nous produirons divers outils d'information et de promotion, tout en proposant des activités basées sur les connaissances actuelles et sur les expériences prometteuses réalisées avec et pour nos partenaires nationaux, régionaux et locaux. Nous continuerons :

- de cerner les besoins et les intérêts de nos partenaires et ceux de la population;
- de documenter les obstacles auxquels nos partenaires doivent faire face;
- d'accroître nos connaissances et de diffuser de l'information aux acteurs de tous les milieux;
- de créer et de proposer des outils destinés à faciliter l'accessibilité (en éliminant certains obstacles physiques et sociaux) aux activités physiques et sportives.

### Deuxième stratégie

**Influencer et mobiliser les instances provinciales, régionales et locales de manière à ce qu'elles conçoivent et mettent en place des programmes et des mesures qui permettront de réduire les obstacles à la pratique régulière d'activités physiques.**

## Les stratégies et actions privilégiées

Un tel partenariat, qui représente l'esprit même de ce document, vise à créer des forces vives pour promouvoir l'activité physique et la création d'environnements propices à l'adoption et au maintien d'un mode de vie physiquement actif. À cet effet, la mise sur pied de partenariats entre les acteurs locaux nous apparaît incontournable. Cela pourrait se traduire par des mécanismes régionaux et locaux formels de concertation en promotion de l'activité physique qui respecteront, bien entendu, les mécanismes déjà existants. Il pourrait s'agir, par exemple, de se joindre aux actuels mécanismes de concertation des unités régionales de loisir et de sport.

Sur le plan national, nous travaillerons à étendre l'influence et à accroître la mobilisation des partenaires gouvernementaux et non gouvernementaux. Nous élaborerons un plan de communication externe afin d'être présents dans les congrès et événements rassemblant les acteurs clés du développement d'environnements scolaires et municipaux favorables à l'adoption et au maintien d'un mode de vie physiquement actif.

Dans le but de mobiliser les acteurs des milieux scolaire et municipal, nous continuerons de documenter les déterminants de la pratique d'activités physiques ainsi que l'évolution de la participation des Québécois. La diffusion des résultats permettra aux décideurs et acteurs de ces milieux de faire des choix éclairés. De plus, nous inviterons les partenaires provinciaux, régionaux et locaux (écoles, municipalités, organismes de la communauté) à travailler ensemble pour que la programmation, les services et l'accès aux lieux et aux équipements répondent aux besoins de la population.

La mobilisation des acteurs de la communauté se fera autour de projets qui auront donné des résultats probants dans d'autres milieux ou qui seront des projets porteurs offrant une solution à une préoccupation de la communauté. Ces projets devront être en lien avec :

- la programmation ou l'offre de service en activité physique;
- la création d'environnements physiques, sociaux ou organisationnels propices à la pratique d'activités physiques;
- la création de nouveaux aménagements ou infrastructures répondant aux besoins de la population;

- une meilleure information sur les possibilités existantes;
- une initiation à des activités physiques ou sportives gagnant en popularité (planche à roulettes, patin à roues alignées, surf des neiges, escalade) ou facilement accessibles (marche, vélo).

Le réseau Kino-Québec continuera aussi de produire et de proposer aux municipalités et aux écoles des outils ou programmes destinés à faciliter l'accessibilité (en éliminant certains obstacles sociaux et physiques) aux activités physiques et sportives tels que *Plaisir sur glace*, la promotion de la marche auprès des adultes et le concours École active. Enfin, nous proposerons, chaque année, trois à quatre grandes activités sur l'ensemble du territoire québécois, soit environ une par saison.

De plus, en 2005, dans le cadre de l'Année internationale du sport et de l'éducation physique, le MELS emboîtera le pas à l'Organisation des Nations Unies et invitera les interlocuteurs provinciaux, régionaux et locaux à renforcer leurs efforts dans le but de mettre l'activité physique et sportive à la portée de tous. Par ailleurs le gouvernement du Québec a décrété que le vendredi précédant la fin de semaine de l'Action de grâce deviendra la Journée nationale du sport et de l'activité physique. L'Année internationale du sport et de l'éducation physique sera également l'occasion de consolider le partenariat national et régional avec la Fédération québécoise du sport étudiant et ses associations régionales autour du programme Iso-Actif. Les écoles recevront alors une offre de service en activité physique harmonisée et cohérente avec l'approche École en santé qui découle d'une entente entre le MSSS et le MELS.


En 2007, nous tiendrons un forum national sur l'activité physique. Tous les acteurs concernés de près ou de loin, et qui sont prêts à se rallier à la cause de la promotion de la pratique régulière d'activités physiques, y seront conviés. On y présentera des projets porteurs et les participants seront invités à s'engager dans des actions qui pourraient constituer nos prochaines cibles en matière de promotion d'un mode de vie physiquement actif.





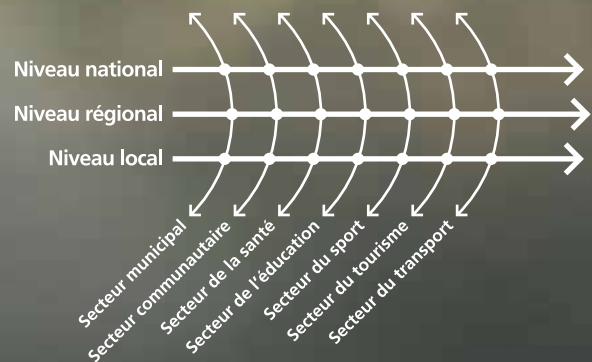
Les principaux acteurs



 **Tableau 2**

Les synergies à créer autour des cibles d'action 2005-2008

Comme l'illustre le tableau 2, l'accent sera mis au cours des prochaines années sur la recherche — à l'échelle provinciale, régionale et locale —, de collaborations avec les milieux municipal et communautaire, du sport, de la santé et de l'éducation. Toutefois, cela n'exclut pas des approches auprès des secteurs du transport, du tourisme, de la petite enfance, de l'environnement, de la sécurité publique, etc. En effet, nous reconnaissons et nous encourageons toute initiative de ces secteurs qui contribuera à la promotion d'un mode de vie physiquement actif et à la création d'environnements favorables. Bref, il faut amener le plus d'acteurs possible à adopter des mesures et à poser des actions durables dans une synergie coordonnée.



# et leurs responsabilités

Nous assumerons le leadership de cette mobilisation tant au plan provincial qu'aux plans régional ou local.

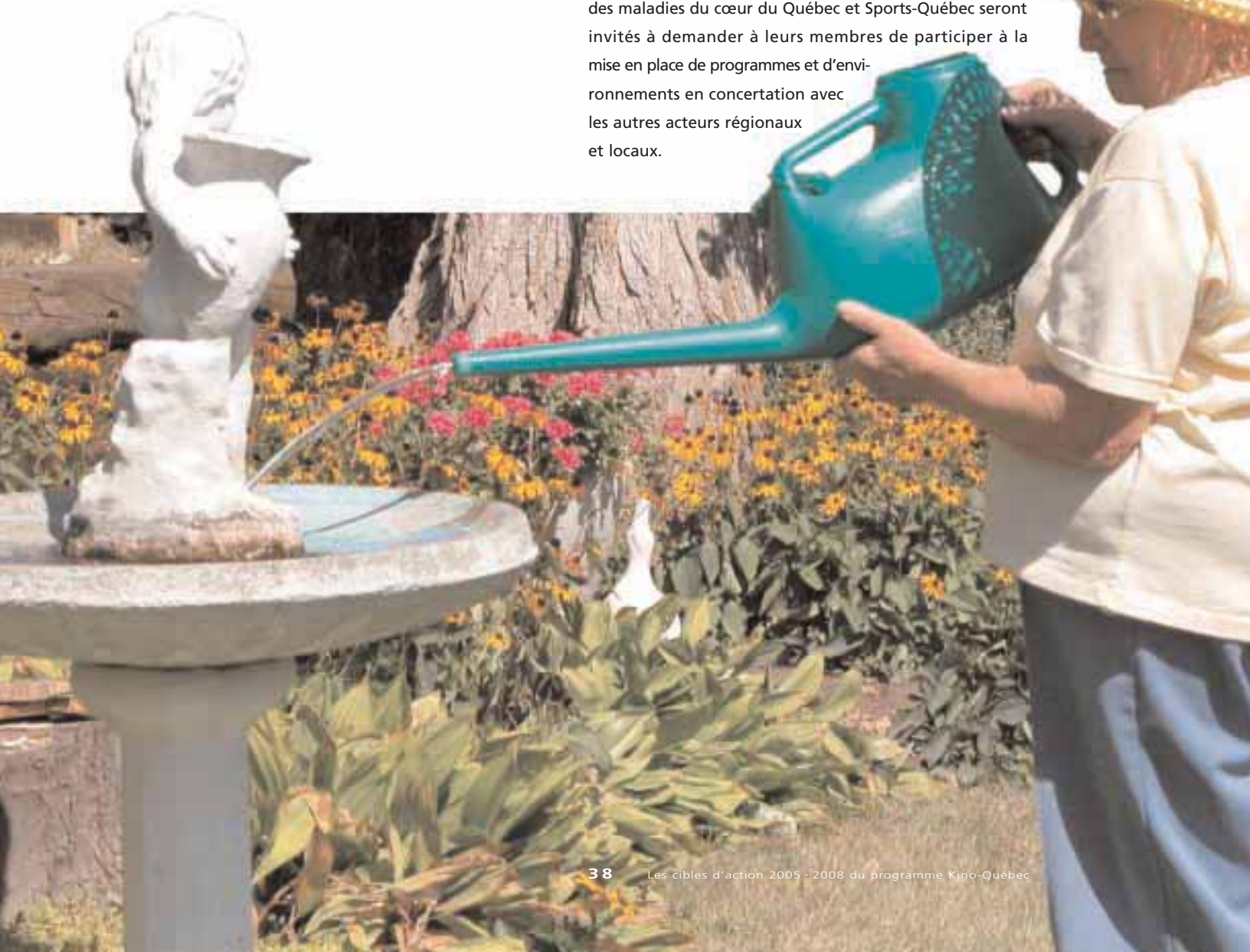


## Les promoteurs du programme Kino-Québec

Le ministère de la Santé et des Services sociaux et le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, en plus d'investir des ressources dans le programme Kino-Québec, ont contribué à en définir les cibles d'action. L'Institut national de santé publique, à cause de son lien avec le MSSS et de ses mandats d'expertise, de formation et de surveillance de l'état de santé de la population, est aussi concerné par nos cibles d'action. Enfin, les directions de santé publique sont les promoteurs régionaux de nos activités. Rappelons que les conseillers Kino-Québec, références régionales en matière de promotion de l'activité physique, y sont rattachés.

## Les partenaires provinciaux

D'autres ministères et organismes provinciaux seront invités à partager nos objectifs et à contribuer à leur atteinte. Le ministère des Affaires municipales et des Régions et le ministère des Transports sont des acteurs importants en ce domaine. Les regroupements de municipalités (Fédération québécoise des municipalités, Union des municipalités du Québec), l'Association québécoise du loisir municipal, la Fédération québécoise du sport étudiant, la Fédération québécoise des centres communautaires et de loisir, le Conseil québécois du loisir, la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec, la Fédération des kinésiologues du Québec, la Fondation des maladies du cœur du Québec et Sports-Québec seront invités à demander à leurs membres de participer à la mise en place de programmes et d'environnements en concertation avec les autres acteurs régionaux et locaux.





## Les principaux acteurs et leurs responsabilités



### Les partenaires régionaux

Des partenaires régionaux sont eux aussi étroitement associés au dossier de la promotion de l'activité physique. On pense ici aux unités régionales de loisir et de sport (URLS), qui ont le mandat de contribuer à accroître la participation sportive des jeunes, et qui sont en contact avec les autres acteurs régionaux et locaux : associations sportives régionales et clubs sportifs, commissions scolaires, municipalités et municipalités régionales de comté (MRC), association régionale du sport étudiant, association régionale d'éducateurs physiques, centres communautaires, etc.

On sollicitera la contribution des MRC et des grandes municipalités urbaines pour les dossiers de planification des infrastructures régionales et de développement du territoire qui pourront contribuer à l'accessibilité des environnements favorisant l'adoption d'un mode de vie physiquement actif.

### Les partenaires locaux

Sur la scène locale, la municipalité et l'école seront au cœur des actions. Mais, encore là, d'autres partenaires devront mettre la main à la pâte. On pense ici aux organismes communautaires et sportifs, à l'entreprise privée, au centre de santé et de services sociaux et à tout autre acteur local susceptible d'améliorer l'environnement et l'offre de service en matière d'activité physique. Nous souhaitons aussi que des partenaires locaux travaillent à des projets permettant la mise en commun de ressources.

La municipalité, que ce soit notamment par son service de loisir ou d'urbanisme, sera un acteur de premier plan. Au cours des trois prochaines années, nous accentuerons nos interventions auprès des municipalités de manière à ce qu'elles assument le leadership dans la création d'environnements physiques, sociaux et organisationnels propices à la pratique d'activités physiques.



Les rôles nationaux,





Au cours des prochaines années, les stratégies privilégiées, les milieux ciblés et notre mode d'organisation décentralisé détermineront la nature de nos interventions aux échelles nationale, régionale et locale. Le MELS poursuivra son soutien à la réalisation d'activités, en collaboration avec le MSSS.

régionaux et locaux



## À l'échelle nationale

Le programme Kino-Québec représente le point de convergence entre les orientations du MELS, du MSSS, de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) et des directions de santé publique en matière de promotion d'un mode de vie physiquement actif. Le comité national Kino-Québec trace les grandes orientations du programme Kino-Québec et adopte une vision axée sur le développement et les liens à établir de manière à optimiser la concertation et le partenariat aux plans local, régional et national. Il est formé de représentants des promoteurs du programme Kino-Québec et de représentants d'organismes publics ou privés qui se révèlent des acteurs importants en matière de promotion de l'activité physique ou de mise en place de conditions favorisant l'adoption et le maintien d'un mode de vie physiquement actif.

L'équipe de coordination nationale du programme Kino-Québec établit une relation étroite avec les directions de santé publique, de manière à mieux les soutenir et à faire profiter l'ensemble des régions des projets gagnants de concertation locale et régionale. C'est elle qui démarre les processus de planification visant à déterminer quelles seront les interventions nationales, régionales et locales à mettre en œuvre pour atteindre les objectifs visés. Elle a aussi la responsabilité du monitoring et de l'évaluation des activités de promotion du réseau Kino-Québec et de ses partenaires. Elle a enfin le mandat de mettre en réseau les acteurs engagés dans la promotion de l'activité physique.

On attend de l'équipe de coordination nationale qu'elle établisse une relation étroite avec les acteurs et les partenaires pour :

- déterminer les grandes orientations;
- effectuer des recherches susceptibles d'éclairer leur action;
- leur accorder un soutien financier et professionnel;

et qu'elle le fasse

- en se concertant avec d'autres ministères et organismes du gouvernement du Québec;
- en sensibilisant la population, les décideurs publics et les leaders d'opinion aux valeurs de l'activité physique et du sport.

De façon plus particulière, les rôles de l'équipe de coordination nationale consistent à :

- **bâtit** et mettre en œuvre, avec la direction des communications du MELS, des **campagnes médiatiques provinciales** ayant comme objectif de modifier la norme sociale et de faire connaître les nouveaux programmes ou équipements des partenaires;
- **établir des partenariats** avec les autres ministères ou organismes nationaux afin d'élaborer des mesures ou des programmes permettant de créer un environnement social et physique favorable à la pratique d'activités physiques et sportives;
- développer et à diffuser des **connaissances**, à surveiller le taux de participation de la population aux activités physiques et sportives, à évaluer les actions du réseau Kino-Québec, et à mener des recherches pour documenter le phénomène de l'adhésion, du maintien ou de l'abandon de la pratique d'activités physiques et sportives aux divers cycles de la vie. Ces activités se feront de concert avec le Comité scientifique Kino-Québec et l'INSPQ;
- **concevoir** avec les partenaires **des outils et des actions** ayant pour objectif d'appuyer et de mettre en valeur les initiatives locales visant à informer la population des possibilités qui lui sont offertes d'être physiquement active ou à la convaincre de passer à l'action;
- **s'assurer** que les **histoires et mesures à succès** soient connues des acteurs locaux, régionaux et nationaux; **mettre en réseau** les acteurs concernés par la mise en place de mesures favorables à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif et **s'assurer que l'information y circule**.

### À l'échelle régionale et locale

La mobilisation autour de projets favorisant l'adoption d'un mode de vie physiquement actif exige des interventions régionales et locales. Aussi, les directions régionales de santé publique doivent-elles travailler avec des partenaires régionaux d'autres secteurs d'activités et des partenaires locaux du milieu de la santé de manière à déterminer les responsabilités et rôles de chacun. À l'échelle régionale et locale, les promoteurs du programme Kino-Québec auront à :

- **se doter de plans d'activités** en matière de promotion de l'activité physique en lien avec nos cibles d'action nationales, les plans d'actions régionaux (PAR) et les plans d'action locaux (PAL);
  - **influencer** les décideurs des milieux scolaire et municipal afin qu'ils adoptent des mesures, politiques ou programmes favorisant la création d'environnements physiques, sociaux et organisationnels favorables à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif;
  - **mobiliser et susciter la concertation** des partenaires locaux et régionaux (scolaires et municipaux principalement), voire à se doter de mécanismes de concertation, de manière à créer des environnements physiques et sociaux favorisant la participation de la population;
  - **concevoir, avec des partenaires, des projets, outils ou activités** de promotion de l'activité physique;
  - **faire connaître** les activités susceptibles d'intéresser les partenaires locaux et régionaux et les inciter à en faire la promotion;
- **offrir** aux partenaires locaux et régionaux **des outils de promotion** associés à des campagnes nationales de communication ou à des activités particulières;
  - **soutenir** les initiatives des organismes locaux et régionaux en matière de promotion de l'activité physique;
  - collaborer avec les **médias régionaux et locaux** à la diffusion de messages de promotion de l'activité physique;
  - offrir l'**expertise** du réseau Kino-Québec aux partenaires locaux et régionaux.

Les conseillers Kino-Québec, qui sont souvent les seuls experts en activité physique dans le réseau de la santé, ont un rôle de leader en ce qui a trait à la promotion de l'activité physique. Sans être les maîtres d'œuvre de tous les projets régionaux et locaux, ils sont un maillon important de la mise en réseau des responsables de ces projets. Ce sont également eux qui assurent le prolongement régional et local des activités nationales de communication.





Conclusion



La situation québécoise en ce qui concerne l'évolution de la pratique d'activités physiques n'est pas différente de celle des autres pays industrialisés. En Australie, par exemple, selon les auteurs du plan d'action 2002 « Getting Australia Active », près de la moitié de la population ne faisait pas le minimum recommandé d'activité physique (au moins 30 minutes par jour, la plupart des jours de la semaine) (Bauman, 2002). Aux États-Unis, 40 % des adultes de 18 ans et plus affirment ne faire aucune activité physique durant leurs moments de loisir ([www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)). En France, bien que les études soient peu nombreuses et pas très précises, on estime qu'en 2000, 41,5 % des hommes et 50,1% des femmes n'atteignaient pas le seuil minimal d'activité physique ([www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)). Aussi, ces pays se sont-ils dotés de plans d'action axés sur plusieurs stratégies visant autant l'environnement que les personnes elles-mêmes. On l'a vu, le mode de vie actuel, caractérisé par une diminution du volume d'activités physiques, n'y est pas étranger. L'augmentation préoccupante de l'obésité au Québec et dans les autres pays industrialisés en est une autre manifestation. Plus que jamais, une mobilisation à grande échelle s'impose afin d'améliorer la situation.

Les actions ciblées se veulent une continuité des activités réalisées au cours des dernières années par le réseau Kino-Québec et ses partenaires, avec toutefois certaines particularités. La principale réside dans le fait de concentrer nos efforts dans deux milieux de vie (l'école et la municipalité) et de les amener à travailler en étroite collaboration

afin de rendre l'environnement scolaire et municipal plus favorable à l'adoption et au maintien d'un mode de vie physiquement actif. Les actions de mobilisation locale seront appuyées par des campagnes de communication invitant les jeunes et leurs parents à découvrir et à profiter des occasions d'être actifs. On cherchera, par l'engagement des partenaires, à mettre en place des conditions, des programmations et des environnements durables.

Comme cela prend souvent plusieurs années avant de constater l'effet de nouveaux programmes sur la population, un cadre d'évaluation nous permettra de vérifier que les objectifs ont bien été atteints.



Les actions du réseau Kino-Québec et celles de ses partenaires ne représentent qu'un des nombreux vecteurs qui agissent sur les taux de participation, les autres étant, par exemple, les modes, les mentalités, le vieillissement de la population et la prospérité économique.

Dans ce document, on réaffirme toutefois la volonté que le programme Kino-Québec, avec sa structure originale de partenariat,

demeure le leader de la promotion de l'activité physique au Québec. On y envoie un message clair du gouvernement du Québec sur l'importance d'intégrer l'activité physique dans la vie quotidienne et sur sa volonté que se créent des conditions propices à la pratique régulière d'activités physiques. Cela ne sera possible qu'avec la participation de nombreux partenaires.

**À chacun maintenant de faire un pas de plus...**

A young man with short dark hair, wearing a grey long-sleeved shirt with black and yellow stripes on the sleeves and black shorts, is sitting on a boat. He is holding a clear plastic water bottle in his right hand. The background is a warm, orange-hued sunset over the water. The overall tone is bright and energetic.

## Annexe

Définition et exemples d'activités permettant aux 12-17 ans et aux 18 ans et plus d'être actifs.

Des jeunes qui sont actifs, selon la recommandation du dernier consensus international, font **tous les jours, ou presque, l'équivalent d'au moins une heure d'activité physique d'intensité dite « moyenne » ou plus élevée**. Plus de quatre jeunes sur dix âgés de 12 à 17 ans (44 %) se situaient dans cette catégorie en 2003.

# Annexe et références

## Tableau A

Dix exemples d'activités permettant aux 12-17 ans d'être actifs.

ACTIVITÉ intensité <sup>a</sup>	DURÉE <sup>b</sup> minutes par jour	FRÉQUENCE <sup>c</sup> jours par semaine
Marche (pas normal)	80	7
Marche (pas normal)	110	5
Marche (pas rapide)	60	7
Marche (pas rapide)	80	5
Patins sur glace (effort moyen)	50	5
Ski alpin (effort moyen)	55	5
Soccer (jeu en équipe)	50	5
Basketball (jeu en équipe)	40	5
Natation (crawl, effort moyen)	40	5
Bicyclette (effort moyen)	40	5

Source : Nolin B et collab. (2002) *Enquête québécoise sur l'activité physique et la santé 1998*.

<sup>a</sup> Intensité : aucune vitesse précise (km/h) n'est indiquée car l'effort doit être adapté aux capacités de chacun, selon l'âge, la condition physique et l'état de santé.

<sup>b</sup> Durée : durée minimale, approximative qui peut être divisée en périodes plus courtes (minimum dix minutes); par exemple, marche rapide en trois périodes de dix minutes au lieu d'une seule de trente minutes.

<sup>c</sup> Fréquence : minimum de cinq jours par semaine.

**Note :** le niveau recommandé peut être atteint en pratiquant diverses activités au cours de la semaine; exemple : aller-retour à l'école, à pied, cinq jours par semaine, trente minutes par jour; plus bicyclette (effort modéré), trois jours par semaine, trente minutes par jour; plus jouer au soccer, une fois par semaine, soixante minutes. Évidemment, d'autres activités sportives, de plein air, de conditionnement physique ou de danse peuvent être pratiquées.

Pour les adultes, être actif correspond à une dépense énergétique d'environ mille kcal par semaine et plus, répartie sur une fréquence minimale de pratique de trois fois par semaine, soit la moitié du volume hebdomadaire recommandé chez les jeunes. Trente minutes de marche rapide, sept jours par semaine, ou trente minutes de jogging à une vitesse moyenne, trois jours par semaine, sont deux exemples permettant d'atteindre une dépense énergétique d'environ mille kcal par semaine. Par ailleurs, les activités doivent être pratiquées à une intensité dite « moyenne » ou plus élevée (Nolin et collab., 2002; Comité scientifique de Kino-Québec, 1999; USDHHS, 1996).

## Tableau B

Dix exemples d'activités permettant aux 18 ans et plus d'être actifs.

ACTIVITÉ intensité <sup>a</sup>	DURÉE <sup>b</sup> minutes par jour	FRÉQUENCE <sup>c</sup> jours par semaine
Marche (pas normal)	40	7
Marche (pas normal)	55	5
Marche (pas rapide)	30	7
Marche (pas rapide)	40	5
Patins sur glace (effort léger)	50	3
Ski de randonnée (effort léger)	40	3
Raquette (pas normal)	35	3
Natation (crawl, effort léger)	40	3
Bicyclette (effort léger)	45	3
Jogging (vitesse moyenne)	30	3

Source : Nolin B et collab. (2002) *Enquête québécoise sur l'activité physique et la santé 1998*.

<sup>a</sup> Intensité : aucune vitesse précise (km/h) n'est indiquée car l'effort doit être adapté aux capacités de chacun, selon l'âge, la condition physique et l'état de santé.

<sup>b</sup> Durée : durée minimale, approximative qui peut être divisée en périodes plus courtes (minimum dix minutes); par exemple, marche rapide en trois périodes de dix minutes au lieu d'une seule de trente minutes.

<sup>c</sup> Fréquence : minimum de trois jours par semaine.

**Note :** le niveau « actif » peut être atteint en pratiquant diverses activités au cours de la semaine; exemple : marche rapide, trois jours par semaine, trente minutes par jour; plus ski de randonnée (effort léger), une fois par semaine, soixante-dix minutes. Évidemment, d'autres activités sportives, de plein air, de conditionnement physique ou de danse peuvent être pratiquées.



## Références

- Agence métropolitaine de transport (2003)  
*Enquête origine-destination 2003 – Faits saillants*, Montréal, 26 p.
- Ainsworth BE et collab. (2000)  
**Compendium of Physical Activities: an update of activity codes and MET intensities**, *Med. Sci. Sports Exer.* 32(9):S498-S516.
- Association canadienne des loisirs et des parcs (1997)  
*The Benefits Catalogue*, Ottawa, 222 p.
- Bauman A et collab. (2002)  
*Getting Australia active: Towards better practice for the promotion of physical activity*, National Public Health Partnership, Melbourne, Australie.
- Bouchard C (2000)  
**Introduction**. Dans : Bouchard C (éditeur), *Physical Activity and Obesity*, Human Kinetics : Champaign, Illinois, p. 3-19.
- Cavill NS et collab. (2001)  
**Health Enhancing Physical Activity for Young People: Statement of the United Kingdom Expert Consensus Conference**, *Pediatr. Exer. Sci.* 13:12-25.
- Cole TJ et collab. (2000)  
**Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey**, *Brit. Med. J.* 320:1240-1243.
- Comité scientifique de Kino-Québec (1999a)  
**Quantité d'activité physique requise pour en retirer des bénéfices pour la santé**. *Avis du Comité scientifique de Kino-Québec*, Secrétariat au loisir et au sport, gouvernement du Québec, 27 p.  
[www.kino-quebec.qc.ca/publications/QteActivitePhysique.pdf](http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/QteActivitePhysique.pdf)
- Comité scientifique de Kino-Québec (1999b)  
**Quantité d'activité physique requise pour en retirer des bénéfices pour la santé**. Synthèse de l'Avis du Comité scientifique de Kino-Québec et applications, ministère de l'Éducation, gouvernement du Québec, 16 p.  
[www.kino-quebec.qc.ca/publications/SynthQteActivitePhysique.pdf](http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/SynthQteActivitePhysique.pdf)
- Comité scientifique de Kino-Québec (2000)  
**L'activité physique, déterminant de la santé des jeunes**. *Avis du Comité scientifique de Kino-Québec*, Secrétariat au loisir et au sport, gouvernement du Québec, 24 p.  
[www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActPhysiqueJeunes.pdf](http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActPhysiqueJeunes.pdf)
- Comité scientifique de Kino-Québec (2004)  
**Stratégies éprouvées et prometteuses pour promouvoir la pratique régulière d'activités physiques au Québec**. *Avis du Comité scientifique de Kino-Québec*, ministère des Affaires municipales, du Sport et du Loisir, gouvernement du Québec, 31 p.  
[www.kino-quebec.qc.ca/publications/AvisStrategies.pdf](http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/AvisStrategies.pdf)
- Desharnais R et G Godin (1995)  
**Enquête sur la pratique des activités physiques au secondaire**. Rapport de recherche, Université Laval, Étude réalisée pour la Direction des sports (Kino-Québec), 77 p.
- Équiterre (2005)  
**Transport écologique: Véloruption**, page consultée le 30 mars 2005.  
[www.equiterre.org/transport/informer3.html#3](http://www.equiterre.org/transport/informer3.html#3)
- Institut de la statistique du Québec (2005)  
**Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999**, chapitre 5 : **Perception de l'environnement social : quartier ou voisinage**, p. 137-150, page consultée le 30 mars 2005.  
[www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/pdf/enf-ado-2.pdf](http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/pdf/enf-ado-2.pdf)
- Katzmarzyk PT et collab. (1998)  
**Television viewing, physical activity, and health-related fitness of youth in the Québec Family Study**, *J. Adolescent Health* 23:318-325.
- Katzmarzyk PT et I Janssen (2004)  
**The economic costs associated with physical inactivity and obesity in Canada: An update**, *Rev. Can. Physiol. Appl.* 29(1):90-115.
- Kino-Québec (1993)  
**Famille au Jeu, Prenez l'air... de famille!** Trousse pour les municipalités, en collaboration avec le Regroupement québécois du loisir municipal.
- Lachance B et collab. (2005)  
**Vers une stratégie de promotion de saines habitudes de vie contribuant à la prévention de maladies chroniques**. Cadre de référence, Direction générale de la santé publique, ministère de la Santé et des Services sociaux, gouvernement du Québec, 65 p.
- Lavallée C et S Stan (2004)  
**Caractéristiques des enfants et des adolescents québécois de 6 à 16 ans**. Dans : *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois, volet nutrition*, ch. 2, p. 35-60, Institut de la statistique du Québec.
- Ministère de la Santé et des Services sociaux (2003)  
**Programme national de santé publique 2003-2012**, 126 p.  
[www.rss04.gouv.qc.ca/prog\\_national\\_sp.pdf](http://www.rss04.gouv.qc.ca/prog_national_sp.pdf)
- Ministère de la Santé et des Solidarités (2000)  
**Pour une politique nutritionnelle de santé publique en France**, ch. 2, section 2.5, page consultée le 9 mai 2005.  
[www.sante.gouv.fr/htm/actu/nutri2000/nutri025.htm](http://www.sante.gouv.fr/htm/actu/nutri2000/nutri025.htm)
- Ministère de l'Emploi, de la Solidarité sociale et de la Famille (2005)  
**Caractéristiques des familles**, page consultée le 30 mars 2005.  
[www.messf.gouv.qc.ca/statistiques/familles/index.asp](http://www.messf.gouv.qc.ca/statistiques/familles/index.asp)
- Ministère des Transports (2005)  
**Le réseau routier**, page consultée le 30 mars 2005.  
[www.mtq.gouv.qc.ca/fr/reseau/index.asp](http://www.mtq.gouv.qc.ca/fr/reseau/index.asp)
- Nolin B et collab. (2002)  
**Enquête québécoise sur l'activité physique et la santé 1998**. Institut de la statistique du Québec, Institut national de santé publique du Québec et Kino-Québec, Les Publications du Québec, 137 p.
- Nolin B et D Hamel (2005)  
**Activité physique de loisir et de transport au Québec : évolution récente et situation actuelle**, Institut national de santé publique du Québec, (document non publié).
- Observatoire québécois du loisir (2004)  
**La concertation municipale scolaire. Garde des enfants et temps des familles, un univers de loisir à redéfinir**, Trois-Rivières, Observatoire québécois du loisir 1(10), 3 p.
- Organisation Mondiale de la santé (2002)  
**Address by Dr Gro Harlem Brundtland, Director-General, to the Fifty-fifth World Health Assembly**, conférence présentée à Genève, le 13 mai 2002.
- Ouellet J-G et collab. (à paraître)  
**Analyse de la pratique de l'activité physique et sportive de 4-12 ans de la région de Trois-Rivières**, Québec en forme, Trois-Rivières.
- Pate RR et collab. (2002)  
**Compliance with Physical Activity Guidelines : Prevalence in a Population of Children and Youth**, *Ann. Epidemiol.* 12:303-308.
- Simard C et collab. (sous la dir. de) (2000)  
**Actes du VIII<sup>e</sup> Congrès Mondial du Sport pour Tous : Le Sport pour Tous et les politiques gouvernementales**, 18 au 21 mai 2000, Sports internationaux de Québec et Éditions MultiMondes : Québec, 658 p.
- Statistique Canada (1996)  
**Enquête nationale sur la santé de la population 1994-1995, cycle 1**, fichier de microdonnées, Ottawa.
- Statistique Canada (1998)  
**Enquête nationale sur la santé de la population 1996-1997, cycle 2**, fichier de microdonnées, Ottawa.
- Statistique Canada (1998)  
**The Vitality of the Sport Sector in Canada**, matrices CANSIM 3472 et 4677, Division de la culture, du tourisme et du centre de la statistique de l'éducation, Ottawa, 1998.
- Statistique Canada (2000)  
**Enquête nationale sur la santé de la population 1998-1999, cycle 3**, fichier de microdonnées, Ottawa.
- Statistique Canada (2002)  
**Écoute de la télévision**, page consultée le 30 mars 2005, 8 p.  
[www.statcan.ca/Daily/Francais/021202/q021202a.htm](http://www.statcan.ca/Daily/Francais/021202/q021202a.htm)
- Statistique Canada (2002)  
**Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2000-2001, cycle 1.1**, fichier de microdonnées, Ottawa.
- Statistique Canada (2005)  
**Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2003, cycle 2.1**, fichier de microdonnées, Ottawa.
- Statistique Canada (2005)  
**Caractéristiques des ménages utilisateurs d'Internet, selon le point d'accès**, page consultée le 25 mai 2005.  
[www40.statcan.ca/l02/cst01/comm10b\\_f.htm](http://www40.statcan.ca/l02/cst01/comm10b_f.htm)
- U.S. Department of Health and Human Services (1996)  
**Physical Activity and Health : A Report of the Surgeon General**, USDHHS, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion : Atlanta, Géorgie, 278 p.
- Vélo Québec (2001)  
**L'état du vélo au Québec en 2000**, Vélo Québec : Montréal, 86 p.

[www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca)

**Kino-Québec** est un programme du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, du ministère de la Santé et des Services sociaux et des agences de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux.

