

## QUELQUES SOURCES D'INSPIRATION POUR STIMULER LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

VOLUME 4 NUMÉRO 5 – 2006

Julie Beaumont, auxiliaire de recherche, OQL

---

Comment identifier des programmes d'incitation à l'activité physique ? Le présent bulletin veut instrumenter ceux qui se posent cette question.

Les programmes de stimulation de l'activité physique font partie des cinq principaux thèmes que l'Observatoire québécois du loisir s'est donné pour mandat d'observer durant l'année en cours. Particulièrement, l'OQL cherche à rendre compte des « bonnes pratiques », c'est-à-dire les pratiques qui sont efficaces et efficientes, et inspirantes pour les professionnels en loisir.

Ce bulletin est en quelque sorte, un concentré de pratiques significatives qui ont été identifiées pendant l'automne, lors d'une recherche sur le thème de l'activité physique. Dans les prochaines pages se succéderont une liste de programmes retenus pour leur qualité générale et leur originalité. La diversité des clientèles et des buts visés ainsi que la provenance de différents programmes ont également servi de critères de sélection. Mais tout d'abord, quelques observations générales tirées de l'observation des programmes encourageant la pratique d'activités physiques seront présentées.  
*Observatoire québécois du loisir*

---

### PRINCIPAUX CONSTATS DE LA RECHERCHE SUR INTERNET

- Les programmes nationaux d'incitation à l'activité physique sont accessibles facilement par l'entremise d'Internet. Toutefois, au niveau municipal, les exemples sont moins facilement identifiables sur Internet.
- On remarque de nombreux programmes de formation (workshops) pour les intervenants des écoles, des centres communautaires et des milieux de travail principalement chez les Étatsuniens et les Canadiens anglophones. Les Canadiens francophones semblent offrir davantage d'activités institutionnalisées, tels des événements et des programmes d'activités physiques sous la forme de défi organisé.
- Les municipalités semblent employer trois types de stratégies afin d'inciter la population à bouger : l'accessibilité aux

activités physiques soit par la gratuité ou la proximité, la construction ou l'amélioration des installations de loisir existantes, et finalement, la transmission d'informations sur le thème de l'activité physique.

- Les canaux de transmission des bienfaits journaliers de l'activité physique se présentent sous forme de guides, d'émissions de télévision, de publicités, de jeux vidéo, de répertoires d'activités et de lieux de pratique de loisirs. Les sites Internet regorgent de conseils, de trucs afin d'insérer l'activité physique dans le quotidien. Parfois ces sites sont destinés à une clientèle particulière comme le site « Go girl! » qui s'adresse aux adolescentes. (<http://www.gogirlgo.com/cgi-bin/iowa/ggw/sch/index.html>).
- Les activités sportives suggérées dans les programmes sont simples; il s'agit de sports que l'on peut pratiquer avec peu de matériel comme la marche, le vélo et le tennis.

## QUELQUES RÉPERTOIRES D'INITIATIVES LOCALES

### Villes et Villages en santé

L'organisme québécois présente différents projets réalisés dans les municipalités du Québec. La santé et l'activité physique et le bien-être sont des sujets explorés.

<http://www.rqvvs.qc.ca/projets/index.htm>

### ÉTÉACTIF! / SUMMER ACTIVE!

L'événement canadien *Été actif* incite plusieurs provinces à développer des programmes d'activités physiques. Le répertoire contient des activités d'hiver et d'été.

*En hiver :*

[www.summeractive.org/fr/index.php?section=mr\\_news\\_releases#alberta](http://www.summeractive.org/fr/index.php?section=mr_news_releases#alberta)

*En été:*

[www.summeractive.org/fr/index.php?section=event\\_search](http://www.summeractive.org/fr/index.php?section=event_search)

*Principal :*

[www.summeractive.org](http://www.summeractive.org)

### US Mayors

Les maires des États-Unis partagent leurs initiatives. On peut consulter des programmes d'activités physiques, des exemples d'installations municipales, des créations de partenariat entre les organismes publics et privés.

<http://usmayors.org/uscm/best%5Fpractices/>

### Active Kids Nova Scotia

Ce répertoire suggère des exemples d'initiatives municipales afin d'encourager les enfants de la Nouvelle-Écosse à bouger.

<http://www.activekidsns.ca/index.cfm>

## DES PROGRAMMES POUR INCITER À LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

### Plan international

**TITRE :** MARCHONS VERS L'ÉCOLE

**Clientèle cible :** Enfants en âge scolaire et parents

**Partenaires :** Plan décennal pour la santé du Canada, Vert l'action : programme aller-retour actif et sécuritaire pour l'école du mouvement

**Description :** Ce programme est un incitatif pour les enfants et les parents canadiens de se rendre à l'école, à pied, à vélo ou en patins à

roues alignées. Plusieurs pays participent au programme « *I Walk to School* » : Afrique du Sud, Allemagne, Angleterre, Argentine, Australie, Belgique, Brésil, Canada, Chili, Chine, Chypre, Colombie, Corée du Sud, Croatie, Cuba, États-Unis, Espagne, Fidji, France, Grèce, Inde, Irlande, Israël, Italie, Kenya, Liechtenstein, Malte, Mexique, Namibie, Népal, Nigeria, Norvège, Nouvelle-Zélande, Philippines, République tchèque, Suède, Suisse, Taiwan, Turquie.

### Objectifs :

- Promouvoir l'activité physique, la sécurité dans la rue et un environnement sain.
- Encourager les enfants et leurs parents à profiter de l'occasion pour faire un peu d'activité physique ensemble.
- Augmenter la préoccupation des enfants face à l'environnement.
- Identifier si l'environnement de la communauté permet aux enfants de marcher sécuritairement jusqu'à l'école.

**URL :** [www.iwalktoschool.org](http://www.iwalktoschool.org) (site Internet des États-Unis, consulté le 27 novembre 2006)

## CANADA

### Plan national

**TITRE :** ESCALIERS VERS LA SANTÉ

**Clientèle cible :** Travailleurs canadiens

**Dans le cadre de :** La Semaine canadienne pour un milieu de travail sain

**Partenaires :** Agence de santé publique Canada, Conseil canadien pour la santé et la vie active au travail et Coeur à Coeur à Ottawa

**Description :** Conçu par le gouvernement canadien, « Escaliers vers la santé » est un programme de sensibilisation à l'utilisation des escaliers comme moyen privilégié dans le milieu de travail. Comme ce moyen est peu coûteux et accessible à tous, il est facile d'intégrer l'activité physique dans le quotidien des travailleurs canadiens.

### Objectifs :

Sensibiliser les travailleurs et les employeurs à l'importance d'un milieu de travail sain pour le succès à court et à long terme des organisations.

**URL :** (consulté le 27 novembre 2006)

<http://www.phac-aspc.gc.ca/sth-evs/francais/>

**TITRE : LE DÉFI SCOLAIRE SPECTAGULAIRE**

**Clientèle cible :** Élèves du primaire et du secondaire

**Dans le cadre de :** « L'éducation, c'est aussi physique » de l'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse

**Description :** L'événement SpecTAGulaire suggère aux enfants du primaire et du secondaire de jouer à un jeu de tag, ou tout autre jeu de type poursuite, pendant au moins 30 minutes, une journée déterminée. Chaque école participante doit concevoir le jeu qui lui convient le plus; grand jeu incluant la population étudiante ou un petit groupe d'un même niveau. Jusqu'à présent, 100 000 jeunes sont inscrits à SpecTAGulaire.

**Objectifs :**

- Faire jouer, en même temps, 225 000 jeunes à travers le pays
- Promouvoir l'importance d'une éducation physique de qualité dans les écoles
- Promouvoir l'urgence d'en faire une matière scolaire à part entière et un élément intégral du sain développement des enfants et des ados

**URL :** (consulté le 27 novembre 2006)

[http://www.cahperd.ca/fra/story\\_detail.cfm?id=193](http://www.cahperd.ca/fra/story_detail.cfm?id=193)

**TITRE : ÉTÉACTIF! / SUMMER ACTIVE!**

**Clientèle cible :** Citoyens canadiens

**Dans le cadre de :** La Stratégie pancanadienne intégrée en matière de modes de vie saine du gouvernement fédéral.

**Partenaires :** Sport Canada, Guide canadien de l'activité physique, le Guide alimentaire canadien pour manger sainement, Vivez sans fumée, Journée nationale de la santé

**Description :**

Ressource Internet créée afin d'aider les Canadiens, quel que soit leur âge, à améliorer l'état de leur santé. Répertoires d'activités étoffés, outils, suggestions, trucs et conseils, ÉtéACTIF n'est pas tant une programmation sportive, mais davantage un incitatif aux professionnels en loisir à développer des occasions de pratiquer de l'activité physique. En 2006 seulement, 1 035 activités et programmes communautaires ÉtéACTIF ont été réalisés. Un total de 331 391 Canadiens de l'Ontario, de la Colombie-Britannique, de l'Alberta et du Nouveau-Brunswick ont participé à ÉtéACTIF.

**Objectifs :**

Aider les Canadiens à faire leurs premiers pas vers un mode de vie sans fumée intégrant une activité physique régulière, du sport et une saine alimentation.

**URL :** [www.summeractive.org/fr/](http://www.summeractive.org/fr/) (consulté le 27 novembre 2006)

**Suggestion pour l'hiver :**

[www.summeractive.org/fr/index.php?section=mr\\_news\\_releases#alberta](http://www.summeractive.org/fr/index.php?section=mr_news_releases#alberta)

**Exemples de bonnes pratiques :**

[www.summeractive.org/fr/index.php?section=e\\_e\\_vent\\_search](http://www.summeractive.org/fr/index.php?section=e_e_vent_search)

**Plan provincial****TITRE : ON THE RIGHT PATH**

**Clientèle cible :** Citoyens du Yukon

**Dans le cadre de :** Recreation and Parks Association of Yukon

**Description :**

Programme incitatif à la pratique de la marche sous forme de trajet historique. Deux itinéraires sont suggérés soit de Whitehorse à Dawson City (526 km), ou encore de Silver Trail par Stewart Crossing jusqu'à Keno Hill (204 km). Les participants accumulent les kilomètres parcourus, sans toutefois réaliser véritablement le trajet. Chaque marcheur reçoit une carte du trajet, un journal de bord ainsi qu'un podomètre.

**Objectifs :**

- Inciter à prendre et conserver l'habitude de marcher
- Augmenter la qualité de vie par un sentiment de bien-être
- Créer un moment privilégié en famille ou avec des amis

**URL :** [www.rpay.org/content.php?id=18](http://www.rpay.org/content.php?id=18)

(consulté le 27 novembre 2006)

**Plan local****TITRE : FAMILLE AU JEU**

**Clientèle cible :** Les familles, les jeunes et les adultes âgés de 25 à 44 ans

**Dans le cadre de :** Ville de Laval

**Partenaires :** RRSSS de Laval, Commission scolaire de Laval, CRD de Laval, Hebdo Transcontinental, plus de 200 organisations communautaires publiques et privées

**Description :** Projet intersectoriel qui a pour but de conscientiser et d'encourager les intervenants clés des réseaux scolaires, municipaux, communautaires, de la santé et des services sociaux, des affaires, des entreprises privées et des communications, à poser des gestes concrets pour rendre plus actifs les jeunes et les adultes de 25 à 44 ans. Deux stratégies sont privilégiées : la création d'environnements facilitant et favorisant la pratique de l'activité physique et la promotion d'un mode de vie physiquement actif. *Famille au jeu* a reçu la mention de mérite de l'édition 1999 des Prix d'excellence du Réseau québécois de Villes et Villages en santé.

**URL :** [www.rqvvs.qc.ca/projets/index.htm](http://www.rqvvs.qc.ca/projets/index.htm)  
(consulté le 27 novembre 2006)

**TITRE : PARC DE PLANCHE À ROULETTES ET DE MOTO-CROSS**

**Clientèle cible :** 12 ans et plus

**Partenaires :** Adeptes de moto-cross et vélo tout terrain ainsi que des personnes ressources de différents milieux qui ont apporté leur contribution et soutien.

**Description :**  
À Lebel-sur-Quévillon, un parc de planche à roulettes et de moto-cross fut construit afin de permettre aux adeptes de ce sport de bénéficier d'installations particulières.

**URL :** <http://www.rqvvs.qc.ca/projets/index.htm>  
(consulté le 27 novembre 2006)

**TITRE : RAID FERMONT - FIRE LAKE**

**Clientèle cible :** Les citoyens de Fermont

**Dans le cadre de :** Service des loisirs de Fermont

**Partenaires :** Monitrices et moniteurs de la piscine

**Description :** Le service des loisirs a proposé à la population de Fermont de relever le défi personnel de nager 100 km. Les participants accumulent les longueurs de natation qu'ils effectuent régulièrement.

**Objectifs :** Favoriser l'activité physique régulière

**URL :** <http://www.rqvvs.qc.ca/projets/index.htm>  
(consulté le 27 novembre 2006)

**TITRE : VIVE LE TENNIS POUR S'AMUSER (Ville de Québec)**

**Clientèle cible :** Familles de l'arrondissement de Charlesbourg

**Partenaires :** Les corporations de loisirs de quartier et leurs clubs de tennis

**Description :**

Programme visant à concilier la famille et le tennis. Afin de participer, les citoyens doivent devenir membres du club de tennis de l'arrondissement. L'inscription est gratuite pour les enfants de moins de 10 ans, accompagnés d'un parent membre. Chaque participant reçoit un chandail promotionnel. Un service de garde est offert sur place. Des cours d'initiation mini-tennis et des heures de jeu libre en famille sont prévus à l'horaire.

**Objectifs :**

- Promouvoir et favoriser la pratique du tennis pour tous les membres de la famille
- Créer un sentiment d'appartenance à l'arrondissement de Charlesbourg

**URL :** <http://www.rqvvs.qc.ca/projets/index.htm>  
(consulté le 27 novembre 2006)

**TITRE : CLUB DE PATINAGE 50 ANS ET PLUS**

**Clientèle cible :** Citoyens de l'arrondissement Sainte-Foy/Sillery âgées de 50 ans et plus

**Description :**

Activité de patinage s'adressant aux personnes âgées de 50 ans et plus, n'ayant pas patiné depuis quelques années. Un professionnel de l'activité physique, spécialement formé en patinage, enseigne les techniques de base du patinage sur glace. L'activité se déroule sur un anneau de glace extérieur à raison de 1 heure 30 minutes par semaine, et ce, pendant 8 semaines

**Objectifs :**

Renouer avec le plaisir de faire de l'activité physique à l'extérieur en hiver.

**URL :** <http://www.rqvvs.qc.ca/projets/index.htm>  
(consulté le 27 novembre 2006)

**TITRE : DANCE WINTER AWAY**

**Clientèle cible :** Toutes clientèles de la ville de Toronto

**Dans le cadre de :** Get Your Move On

**Partenaires :** YWCA et les centres communautaires de la ville de Toronto

**Description :** Activités de danse hip hop, danse latine, danse perse, offertes gratuitement par le programme municipal Get Your Move On.

**URL :** (consulté le 27 novembre 2006)

[http://www.toronto.ca/getyourmoveon/gymo\\_signature\\_events.htm](http://www.toronto.ca/getyourmoveon/gymo_signature_events.htm)

**TITRE : PROMOTING CYCLING AS TRANSPORTATION**

**Clientèle cible :** Citoyens de Toronto

**Dans le cadre de :** Ville de Toronto et Active 2010

**Description :**

Installation de 400 kilomètres de piste cyclable à proximité des quartiers résidentiels, des écoles, des bibliothèques, des centres de loisirs et de certains lieux de travail.

**URL :** (consulté le 27 novembre 2006)

[http://cache.active2010.ca/index.cfm?fa=english\\_leaders\\_sectors.listDetails&id=2146234534&type=News](http://cache.active2010.ca/index.cfm?fa=english_leaders_sectors.listDetails&id=2146234534&type=News)

**Plan national**

**NOUVELLE-ZÉLANDE**

**TITRE : PUSH PLAY DAY**

**Clientèle cible :** Toutes clientèles

**Dans le cadre de :** Sport and Recreation New Zealand

**Partenaires :** Vedette de la télévision, de la radio, de la musique et athlètes retraités de la Nouvelle-Zélande

**Description :**

Les citoyens sont invités à adopter un programme d'activité physique de 30 jours défini par une célébrité de la Nouvelle-Zélande. Les programmes sportifs comprennent la marche, la course, la natation, le vélo et l'activité physique en famille.

À la demande du participant, l'organisation envoie un courriel d'encouragement afin de maintenir leur motivation et de persévérer dans

leur entraînement. Plusieurs prix de participation sont distribués.

**URL :** (consulté le 27 novembre 2006)

<http://www.sparc.org.nz/pushplay/overview>

**ÉTATS-UNIS**

**TITRE : NATIONAL FAMILY RECREATION DAY**

**Clientèle cible :** Familles

**Dans le cadre de :** The American Association of Physical Activity and Recreation (AAPAR)

**Description :**

Aux États-Unis, le premier samedi du mois de juin est consacré semaine de la Fête familiale nationale. Cet événement encourage les familles à être actives physiquement afin de bénéficier des bienfaits de l'activité physique. Chaque jour, l'organisation de la fête familiale nationale, suggère une thématique sportive tels les activités aquatiques et les sports coopératifs.

**URL :** <http://www.aahperd.org/nfrw/> (consulté le 27 novembre 2006)

**TITRE : SKATE-IN-SCHOOL**

**Clientèle cible :** Élèves et enseignants du primaire et du secondaire

**Dans le cadre de :** Healthy People 2010

**Partenaires :** National Association for Sport & Physical Education et Rollerblade

**Description :** Ce partenariat entre la National Association for Sport & *Physical Education et Rollerblade* offre les outils nécessaires afin de réaliser une activité de patin à roues alignées dans les gymnases des centres de loisirs et des écoles. Les frais de participation comprennent la cassette vidéo des instructions afin d'apprendre à patiner, les patins à roues alignées, un casque et les protections pour les genoux, les coudes et les avant-bras. Depuis 1996, 650 écoles étasuniennes ont participé à « Skate-in-School » et plus d'un million d'étudiants ont pratiqué le patin à roues alignées.

**URL :** <http://www.skateinschool.com/> (consulté le 27 novembre 2006)

## Plan local

### **TITRE : SUMMER RECREATION TENNIS PROGRAM**

**Clientèle cible :** Citoyens d'Erie (PA), principalement les jeunes de moins de 18 ans

**Partenaires :** La ville de Erie en Pennsylvanie, le YWCA, la commission scolaire, des compagnies privées et particuliers

**Description :** Durant huit semaines, des instructeurs de tennis du YWCA offrent gratuitement des leçons de tennis. Les leçons comprennent le protocole du sport, la technique, la stratégie ainsi que l'importance du franc-jeu. Les terrains de tennis et les leçons sont accessibles à la clientèle ayant des incapacités. Présentement plus de 350 participants reçoivent gratuitement des cours de tennis.

**URL :** (consulté le 27 novembre 2006)

[www.usmayors.org/USCM/best\\_practices/search.asp](http://www.usmayors.org/USCM/best_practices/search.asp)

## FRANCE

### **TITRE : CHAMPIONNAT DE « PLAYGROUND »**

**Clientèle cible :** 16-25 ans dans les quartiers de l'Office public d'aménagement et de construction (l'OPAC)

**Dans le cadre de :** L'Office public d'aménagement et de construction

**Partenaires :** Basket en liberté, Basket Charpenne Croix-Luizet, l'Office public d'aménagement et de construction du Grand Lyon

### **Description :**

Pendant près de deux mois l'Office public d'aménagement et de construction du Grand Lyon, organise un championnat de basketball pour les 16-25 ans. Outre les objectifs sociaux de l'Office, le championnat incitera les jeunes lyonnais à pratiquer une activité physique. Aussi, des expositions et initiation aux « graffs » et des démonstrations de hip hop compléteront l'événement.

### **Objectifs :**

Développer des actions auprès de ces jeunes, favorisant leur insertion sociale et urbaine

**URL :** (consulté le 27 novembre 2006)

<http://www.grandlyon.com/Info.1164+M5a472ebc7b5.0.html>

### **TITRE : BALADE NOCTURNE À VÉLO**

**Clientèle cible :** Citoyens de Lyon

**Dans le cadre de :** La Ville à Vélo

**Partenaires :** La ville de Lyon

**Description :** Le 1<sup>er</sup> vendredi du mois à 21h, les Lyonnais sont invités à utiliser leur vélo lors d'une balade nocturne. Un itinéraire commun est suggéré aux participants et le groupe est encadré par l'organisme *La Ville à Vélo*. Les débutants comme les experts sont invités à participer.

**URL :** (consulté le 27 novembre 2006)

[www.grandlyon.com/Info.1164+M5f7996381fb.0.html](http://www.grandlyon.com/Info.1164+M5f7996381fb.0.html)

## EN CONCLUSION

Ce bulletin, un peu spécial, a voulu ajouter aux instruments des décideurs en matière de programme d'incitation à l'activité physique. L'Observatoire souhaite être utile tout en étant convaincu que toutes les initiatives ne sont pas connues et que les meilleurs programmes doivent s'adapter au milieu où ils sont implantés.

Lecteurs, vous êtes invités à nous faire part de vos actions dans ce domaine en les adressant à [oql@uqtr.ca](mailto:oql@uqtr.ca).