

BULLETIN DE LA TMVPA

MOT DE LA PRÉSIDENTE

30 ANS DE SAINES HABITUDES DE VIE : REGARDER EN ARRIERE POUR MIEUX AVANCER!

Le 27 octobre dernier, à mon grand bonheur, plus d'une centaine d'amis, de collègues, et de membres de ma famille se sont rassemblés afin de souligner les 30 ans de ma médaille d'or olympique. J'ai été profondément touchée par leur présence, ainsi que par les témoignages reçus. Tous les invités ont eu, à leur manière, une influence positive sur ma carrière sportive, professionnelle, ou ma vie personnelle. Je leur en suis sincèrement reconnaissante!

Cette occasion m'a amené à réfléchir à ces 30 dernières années. Vous le savez, la promotion de l'activité physique et de la saine alimentation est l'une de mes croisades depuis bien longtemps. Je la mène depuis plus de 30 ans par l'entremise des médias, et depuis 2012 en tant que présidente de la Table sur le mode de vie physiquement actif (TMVPA).

Depuis Los Angeles, en 1984, j'ai pu constater une importante évolution des mentalités et des connaissances acquises au niveau des saines habitudes de vie, notamment du mode de vie physiquement actif, et c'est encourageant!

Au milieu des années 1980, on voyait apparaître les tous débuts de ce que l'on considère aujourd'hui comme la promotion des saines habitudes de vie. Une prise de conscience s'amorçait... mais on fumait encore dans les écoles, les arénas, et même dans les hôpitaux! À l'approche des années 2000, bouger plus et manger mieux faisaient déjà plus fréquemment partie de notre vocabulaire. On misait cependant à cette époque beaucoup sur des facteurs individuels : une discipline personnelle et notre volonté à maintenir des saines habitudes de vie.



LA FORCE DE LA MOBILISATION A LA MISE EN PLACE D'ENVIRONNEMENTS FAVORABLES

Les connaissances se sont par ailleurs approfondies. On a vite réalisé que finalement les solutions se trouvent oui dans chaque personne, mais aussi dans la modification des environnements dans lesquels nous vivons. Un jeune, issu d'un milieu dévitalisé, peut bien avoir le plus grand désir de bouger, si, lors d'une journée pédagogique, tous les plateaux sportifs sont fermés et que le coût d'entrée à la patinoire ou à la piscine municipale est de 10 \$, alors il a peu de chance qu'il atteigne les 60 minutes d'activité physique suggérées.

CE QUE JE NOUS SOUHAITE POUR LA PROCHAINE DECENNIE?

Vous serez en mesure d'en prendre connaissance dans ce présent numéro, le mouvement est amorcé. Les acteurs sont mobilisés, les messages véhiculés gagnent en cohérence venant appuyer des actions de plus en plus complémentaires dans nos différents réseaux et dans les différents milieux de vie. Reste que tous doivent emboîter le pas et continuer d'agir pour que bouger au quotidien soit valorisé, facile, accessible et sécuritaire, et ce, dans les différents milieux de vie. Faisons de nos milieux des milieux qui favorisent non seulement la pratique d'activité physique, mais aussi sa promotion, son éducation, sa découverte. Des milieux de vie qui, par leur transformation, feront

On réalise donc aujourd'hui que l'adoption de saines habitudes de vie nous concerne tous, et que les solutions doivent venir de la collectivité. Bien que l'individu demeure en grande partie responsable de ses choix personnels en matière d'activité physique, l'adoption d'un mode de vie physiquement actif passe inévitablement par la création d'environnements (physique, économique, politique et socioculturel) favorables favorisant la pratique régulière, voire quotidienne, d'activités physiques sous diverses formes et dans différents contextes.

en sorte que bouger et demeurer actif seront considérés comme « normal » et le choix le plus facile à faire.

Ne lâchons surtout pas le morceau, car nous sommes sur la bonne voie. Notre élan est pris sur le tremplin. Ne regardons pas en arrière, mais plutôt assurons-nous de mobiliser et coordonner toutes nos ressources nous permettant de faire une entrée réussie. Nous ne gagnerons certes pas de médaille dans cette aventure, mais pourrons très certainement changer le parcours de plusieurs en leur inculquant le goût et le plaisir de bouger.

Sylvie Bernier, présidente de la TMVPA

DE LA GRANDE VISITE À LA TABLE!

Les membres de la Table ont accueilli le député de Jean-Talon, ministre de l'Éducation, du Loisir et du Sport, ministre de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de la Science et ministre responsable de la région de la Côte-Nord, M. Yves Bolduc. Celui-ci leur a livré ses réflexions concernant la prochaine politique du sport, du loisir et de l'activité physique. La coordination et la cohérence des interventions sont des préoccupations constantes. Le défi est d'amener les très jeunes enfants à être actifs. Un travail en collaboration avec différents ministères est en cours.



Les membres ont également reçu la visite de la députée de Soulanges, ministre déléguée à la Réadaptation, à la Protection de la jeunesse et à la Santé publique, M^{me} Lucie Charlebois. Celle-ci a exprimé ses préoccupations à l'égard des saines habitudes de vie, tout en mentionnant qu'elle comptait sur la contribution des membres de la Table. Elle a également souligné le fait que l'éducation et la santé sont les deux piliers de la prévention.



DES CONNAISSANCES À PARTAGER

UNE NATURE DE PROXIMITÉ POUR STIMULER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : VERDIR LES QUARTIERS, UNE COUR D'ÉCOLE À LA FOIS

Les enfants passent annuellement près de 400 heures dans leur cour d'école. Un temps qui, si l'aménagement le permet, peut être mis à profit pour susciter leur curiosité, leur donner envie de bouger et leur offrir un accès à la nature. Le verdissement des cours d'écoles, outre ses bénéfices environnementaux, peut contribuer à faire s'activer davantage les élèves... et même le quartier au complet !

Conserver ou réintroduire la végétation dans les milieux urbanisés est une réponse efficace et peu coûteuse à nombre d'enjeux environnementaux et de santé publique que posent les grandes surfaces asphaltées, tels que les îlots de chaleur urbains. La présence de nature en ville est aussi associée à une augmentation de l'activité physique, étant favorable tant à la pratique de la marche et du vélo qu'à celle du jeu libre par les enfants. Le verdissement des cours d'école joue ainsi un rôle important dans la création d'environnements favorables au développement d'un mode de vie physiquement actif.

Cour plus verte, jeunes plus actifs

Malgré la présence fréquente d'équipements de jeux dans les cours d'écoles, leur modèle traditionnel – une grande surface asphaltée dont le périmètre est clôturé – encourage peu la curiosité des jeunes, et réussit rarement à les animer durablement (Danks, 2010). En effet, un milieu artificialisé est souvent moins stimulant, et manque des défis dont l'enfant a besoin pour son développement moteur et cognitif, ainsi que son plaisir (Fjortoft, 2004). Ce « déficit de nature » (voir encadré) induit au contraire une plus grande sédentarité.



Photo : Vivre en Ville.

Qu'est-ce que le déficit de nature ?

Le contact de plus en plus faible entre les jeunes et la nature entraîne, selon l'hypothèse formée par Richard Louv dans son ouvrage *Last Child in the Woods* (2008) et reprise par François Cardinal dans *Perdus sans la nature* (2010), des problèmes de santé variés : obésité, hypertension, diabète, hyperactivité, difficulté d'attention, stress et troubles du comportement. Regroupés sous le concept de « déficit de nature », ces maux sont associés au manque d'occasions, dans l'espace et dans le temps, de jouer librement et à l'extérieur, compte tenu d'une vie de plus en plus encadrée, mais aussi de la minéralisation de nos milieux de vie. Le retour d'une « nature de proximité se veut une réponse à ce phénomène.



Photo : Vivre en Ville.

Verdir le chemin de l'école pour favoriser les transports actifs

Le verdissement d'une cour d'école est aussi l'occasion parfaite pour améliorer la convivialité et la sécurité des trajets à pied et à vélo vers l'école et dans la cour, en continuité des interventions sur l'espace public. Par exemple, la végétation peut être avantageusement utilisée dans les aires de circulation afin de délimiter les espaces réservés aux différents modes de transport

qu'elles accueillent – automobile, marche, vélo et transport scolaire – tout en contribuant à réduire l'effet d'îlot de chaleur occasionné par les surfaces asphaltées.

Quand la cour se fait parc de quartier

Presque chaque quartier et village du Québec possède son école. Ainsi, l'introduction du verdissement dans l'aménagement ou le réaménagement des cours d'école apparaît comme un moyen d'offrir une « nature de proximité » dans un grand nombre de milieux de vie. Les résidents en profiteront d'autant plus si les cours sont accessibles en dehors des heures de classe (MELS, 2007). L'implication de la communauté dans le réaménagement de la cour permettra non seulement d'assurer un plus grand respect des nouveaux aménagements, mais aussi un renforcement du tissu social du voisinage et de la collectivité. Une fois dotée



Photo : Vivre en ville.

d'une valeur écologique unique, la cour d'école peut devenir un élément attractif pour les activités récréatives et contribuer au mode de vie actif de tous les résidents.

Une démarche pour maximiser les retombées du verdissement

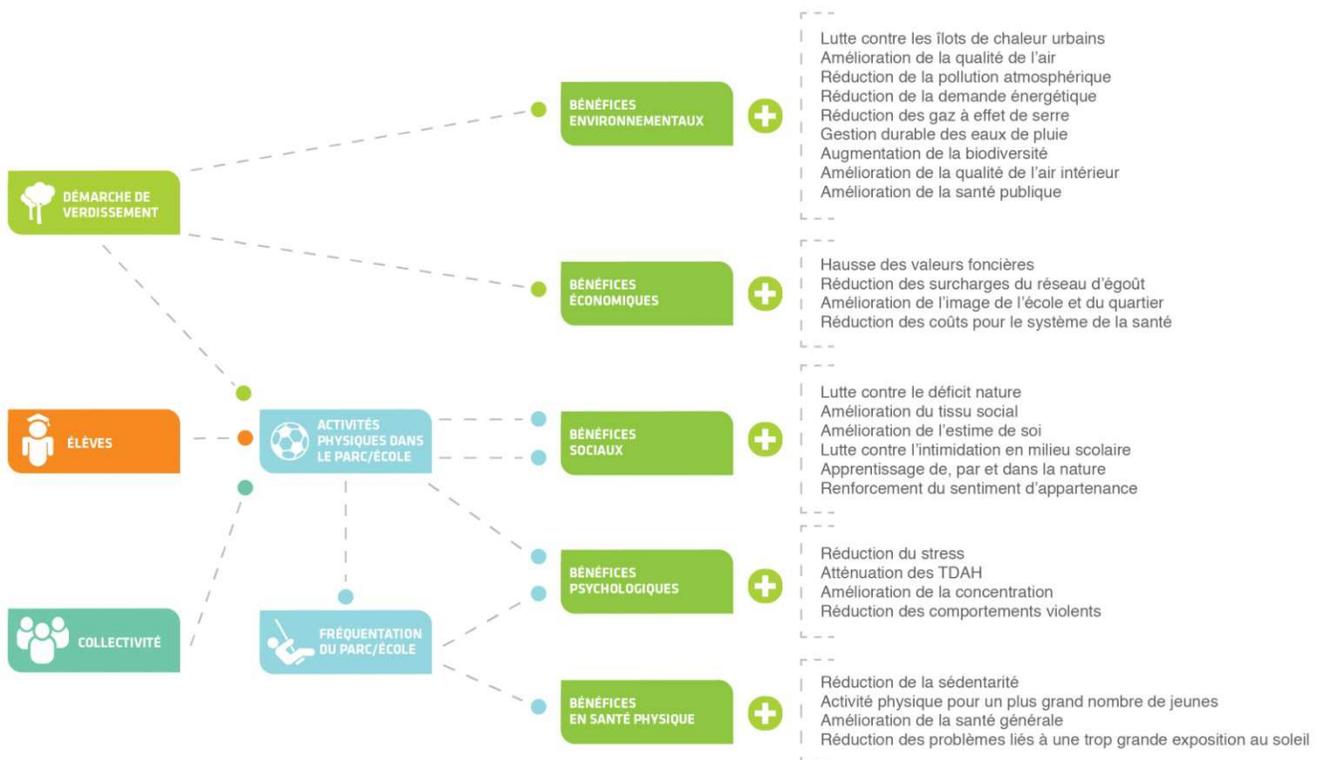
Vivre en Ville lançait cet automne *Verdir les quartiers, une école à la fois : le verdissement des cours d'école pour une nature de proximité*. La publication s'adresse aux nombreux intervenants concernés par l'aménagement de la cour : écoles, commissions scolaires, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, acteurs du milieu de la santé, municipalités, parents... et élèves.

La démarche de verdissement proposée dans le guide vise à multiplier les retombées non seulement esthétiques, mais aussi environnementales, économiques et sociales du verdissement des cours d'école.

Elle se décline en cinq étapes :

1. Analyser le site [chapitre 3];
2. Concevoir le plan des fonctions et des opportunités [chapitre 3];
3. Élaborer le plan de verdissement et planifier l'entretien pour assurer la pérennité du projet [chapitre 4];
4. Mettre en œuvre le plan de verdissement [annexes 1 à 3];
5. Intégrer la cour verdie comme objet éducatif [chapitre 5].

Verdir les quartiers, une école à la fois est téléchargeable gratuitement sur le site www.vivreenville.org.



Source : Vivre en Ville, d'après Bedimo-Rung, Mowen et Cohen, 2005.

Article rédigé par Vivre en Ville

VIVRE EN VILLE, LA VOIE DES COLLECTIVITÉS VIABLES

Organisation d'intérêt public, Vivre en Ville contribue, partout au Québec, au développement de collectivités viables, œuvrant tant à l'échelle du bâtiment qu'à celles de la rue, du quartier et de l'agglomération. Par ses actions, Vivre en Ville stimule l'innovation et accompagne les décideurs, les professionnels et les citoyens dans le développement

de milieux de vie de qualité, prospères et favorables au bien-être de chacun, dans la recherche de l'intérêt collectif et le respect de la capacité des écosystèmes.



Les collectivités viables : quel lien avec le mode de vie physiquement actif ?

Conçue avant tout pour assurer la qualité de vie de ses habitants, une collectivité viable est un environnement favorable à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif. Les bâtiments y sont confortables et accessibles, les rues sont conçues à échelle humaine, les quartiers sont des milieux de vie complets et l'agglomération est tissée serrée. [www.collectivitesviables.org]

Le travail de Vivre en Ville en faveur du développement de collectivités viables prend acte de l'influence considérable de l'environnement bâti sur le mode et les habitudes de vie. Or, depuis plusieurs décennies, nos villes ont perdu l'échelle du piéton. De plus en plus nombreux sont les quartiers où la rareté des commerces, l'éloignement des services de proximité, l'insécurité liée à la circulation motorisée compromettent la pratique de la marche, du vélo ou l'usage du transport en commun. Une bonne partie de la population est ainsi privée de la possibilité d'intégrer à son quotidien cette contribution, non négligeable, à un mode de vie physiquement actif.

Un peu partout dans le monde, chercheurs et praticiens ont identifié plusieurs caractéristiques qui contribuent à faire des milieux de vie des environnements bâtis qui stimulent l'activité physique spontanée, parmi lesquels :

- Des milieux compacts qui raccourcissent les distances,
- Des activités variées – commerces, services, emplois – placées au cœur des milieux de vie, facilement accessibles en transports actifs et transport en commun,
- Des aménagements de qualité, et notamment une grande attention portée au verdissement des espaces publics.

Ces principes, associés à d'autres, sont au cœur des propositions soutenues par Vivre en Ville auprès des décideurs, des professionnels et des citoyens.

Pour prendre connaissance des outils et formations développés par Vivre en Ville, rendez-vous sur www.vivreenville.org.

Se mettre à table pour changer les choses

Bien que la forme de nos milieux de vie soit essentiellement le résultat de décisions prises au niveau local, les décideurs municipaux ne peuvent, à eux seuls, changer de direction en matière de mode de développement urbain. Le soutien et la cohérence des actions gouvernementales, l'appui et la contribution des entreprises et employeurs,

l'implication des citoyens sont des ingrédients essentiels à la fabrication de collectivités viables.

Vivre en Ville s'assoit à la Table sur le mode de vie physiquement actif pour participer à la concertation et à la mobilisation des acteurs, mieux connaître les préoccupations et les besoins de chacun et apporter sa contribution aux priorités identifiées.

JOUER DEHORS, TOUT LE MONDE Y GAGNE!

« *Février, jouer dehors, février, les enfants, février, faire un fort, février, perdre ses gants, février, su' des skis, février, en traîneau, février, en ski-doo, ou la langue su'l poteau, février, le hockey, février, les pieds gelés, février, puis rentrer, frileux et grippés* » (Vincent Vallières)

Dans une société où nous voyons de moins en moins d'enfants jouer dehors, cet extrait de la chanson *Février* de Vincent Vallières semble nous ramener à une époque lointaine. Pourtant, il n'y a pas si longtemps, nos parents et nos grands-parents passaient une bonne partie de leur temps dehors pour jouer, se rendre à l'école ou encore travailler. Que s'est-il donc passé en l'espace d'une génération pour en arriver à cette situation?

Le déclin du temps passé à l'extérieur

Nous avons assisté, au fil du temps, à une diminution du nombre d'enfants qui fréquentent des parcs et des espaces verts, ainsi qu'à une réduction de l'« aire de jeu » autour de la maison. Le *Bulletin de l'activité physique chez les jeunes* (2012) de Jeunes en forme Canada mentionne que « (...) la proportion des enfants canadiens qui jouent dehors après l'école a chuté de 14 % au cours de la dernière décennie ». Les raisons pour justifier cette diminution peuvent être nombreuses :

- l'omniprésence des écrans : Dans le monde actuel, un enfant peut avoir accès à des émissions jeunesse 24h/24, que ce soit par le biais de la télévision ou encore sur Internet. De plus, même si un enfant n'a pas de Xbox ou de Wii à la maison, il peut avoir accès à des jeux vidéo en tout temps que ce soit sur l'ordinateur, la tablette ou encore le téléphone intelligent.
- les inquiétudes à l'égard de la sécurité : Les dangers de la circulation et ceux du quartier, la noirceur et le manque de supervision sont quelques exemples qui empêchent les adultes de laisser les enfants jouer dehors. Les familles étant également moins nombreuses, il n'y a pas toujours un plus vieux pour s'occuper ou superviser les plus jeunes.
- les perceptions face aux conditions météorologiques : Trop chaud, trop froid, trop venteux, trop pluvieux, nos perceptions face à la température nous amènent parfois à préférer le confort de notre maison.
- le syndrome du « tout-organisé » : Comme le mentionnait François Cardinal dans son livre *Perdus sans la nature*, « structurés, organisés, encadrés, autant à l'école qu'à la maison, durant l'été et durant l'année scolaire, les enfants n'ont plus de temps et d'espace pour se poser. ». Il y a de moins en moins de place pour le jeu libre, spontané.

L'IMPORTANCE DES ACTIVITÉS EXTÉRIEURES

Malgré la diminution du temps passé à l'extérieur, jouer dehors comporte plusieurs bienfaits d'abord et avant tout pour les jeunes, mais également pour les parents et les organismes qui travaillent auprès des jeunes.

Pour les jeunes

Les effets bénéfiques du jeu libre à l'extérieur sont multiples. En plus d'accroître le niveau d'activité physique, jouer dehors développe la créativité, prédispose au sommeil, ouvre l'appétit, améliore la concentration et favorise le développement des habiletés motrices. L'environnement extérieur étant souvent moins contraignant, moins structuré et plus diversifié, les enfants peuvent explorer plus facilement différents aspects de la motricité. Par conséquent, le jeu extérieur peut également avoir un impact positif sur les apprentissages scolaires.

Pour les parents

Entre les repas, les devoirs, les courses, le ménage, les loisirs et le travail, il devient difficile de tout faire entrer dans ces journées qui n'ont pas assez de 24 heures. Le temps est devenu une préoccupation importante pour les parents. Ajoutons à cela la pression de performance qui fait en sorte de multiplier le nombre de cours et d'activités organisés afin d'offrir le « meilleur » pour leurs enfants. Il faut toutefois se rappeler que sur une heure d'activité physique organisée, les jeunes sont actifs en moyenne 15 minutes. Les temps d'explication, d'organisation et de transition occupant le reste du temps. Ainsi, jouer dehors devient une alternative intéressante pour favoriser le développement de son enfant, mais également pour alléger le quotidien de nombreuses familles.

Pour les organismes, particulièrement en milieu rural

Dans certaines régions du Québec, avoir accès à une offre diversifiée d'activités physiques pour les jeunes est tout un défi. Le nombre restreint d'enfants par municipalité, les distances à franchir (absence de transport en commun), la pénurie d'intervenants et de bénévoles, le manque d'infrastructures intérieures ainsi que les budgets restreints sont quelques obstacles à surmonter. Cependant, ces mêmes régions offrent un grand potentiel d'activités en milieu naturel dû à la quantité de parcs et espaces verts disponibles. Les activités extérieures représentent alors une solution pour surmonter ces obstacles.



En terminant, le temps consacré au jeu extérieur a considérablement diminué au cours des dernières décennies au profit d'activités sédentaires à l'intérieur, aussi bien en raison des nouveaux médias électroniques que des contraintes parentales. Les jeunes jouent moins souvent dehors que leurs parents au même âge. C'est maintenant un effort collectif que nous devons faire pour ramener nos jeunes dehors et faire en sorte qu'ils puissent tirer profit des nombreux bienfaits.

Dans son livre *Viens jouer dehors!*, Francine Ferland mentionne que « répéter à l'enfant qu'il ne va pas suffisamment dehors, qu'il est trop souvent devant l'ordinateur, qu'il est important qu'il aille prendre l'air ne suffit pas. » Les enfants ont besoin de modèles. Ainsi, si on veut revoir nos enfants jouer dehors, il faudra également revoir des adultes leur montrer l'exemple.

Geneviève Gagné
Conseillère en activité physique
Québec en Forme

QUÉBEC EN FORME, UN NATUREL...

Qui sommes-nous?

Québec en Forme (QEF) est issu d'un partenariat entre le gouvernement du Québec et la Fondation Lucie et André Chagnon. Il vise l'adoption et le maintien d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif chez les jeunes Québécois, de la naissance à 17 ans, ces éléments étant essentiels à leur plein développement et à leur réussite éducative. Pour ce faire, QEF accompagne et soutient, partout au Québec, des communautés

mobilisées et des organismes promoteurs de projets qui mettent en place toutes les conditions nécessaires afin qu'il soit agréable et facile pour les jeunes, particulièrement ceux issus de milieux défavorisés, de bouger plus et de manger mieux, tous les jours.



Que faisons-nous en lien avec le mode de vie physiquement actif?

QEF a d'abord fait un état de situation sur la pratique d'activités physiques des jeunes. Ces éléments sont partagés avec ses partenaires de manière à ce que ces derniers rendent les environnements plus favorables à l'adoption et au maintien d'un mode de vie physiquement actif chez les jeunes dans leurs différents milieux de vie. QEF accompagne l'exercice de planification ou d'élaboration de projets de ses partenaires et leur mise en œuvre. Il met en place des activités de partage de connaissances afin d'éclairer la prise de décision de ses partenaires. De plus, il soutient le tout par une campagne sociétale WIXX visant à prévenir la chute importante de l'activité physique vers l'âge de 13 et 14 ans. Enfin,

QEF contribue avec ses partenaires à influencer les décideurs des milieux municipal, scolaire et de la petite enfance.

Depuis 2002, QEF s'est construit un impressionnant réseau de partenaires locaux régionaux et nationaux présents dans toutes les régions du Québec qui regroupe aujourd'hui plus de 3000 partenaires organisationnels. QEF met ces partenaires en réseau. La majorité des partenaires sont regroupés localement. C'est donc toute une toile de partenaires qui interagissent entre eux et dans les milieux de vie des jeunes que QEF soutient et accompagne.

Pour en savoir davantage sur les projets soutenus par Québec en Forme

- <http://www.quebecenforme.org>
- <http://www.facebook.com/quebecenforme>
- <http://twitter.com/QUEBECENFORME>
- <http://www.youtube.com/user/QUEBECENFORME>
- <http://blogue.quebecenforme.org/>

et sur la campagne sociétale WIXX :

- Pour les jeunes : wixx.ca
- Pour les parents et les intervenants : wixxmag.ca
- Pour les partenaires : operationwixx.ca

QEF soutient également le portail Veille Action qui a pour mission d'informer et de faire échanger les partenaires québécois de différents milieux qui mettent en œuvre des actions en faveur de la saine alimentation, d'un mode de vie physiquement actif et

de la prévention des problèmes liés au poids chez les jeunes et l'ensemble de la population.

- <http://veilleaction.org/fr/>

Enfin, vous pouvez consulter le document [Partout au Québec](#) pour prendre connaissance de l'ensemble des initiatives soutenues par Québec en Forme.

Notre intérêt et notre contribution aux priorités de la TMVPA

La mission même de QEF est directement liée aux priorités de la TMVPA. Sa contribution quant au développement moteur des tout-petits par ses interventions depuis 2002, sa préoccupation quant à la qualité de l'intervention par des associations avec les universités et réseaux et son soutien aux activités

de perfectionnement des intervenants ou ses actions de sensibilisation des décideurs à chacun des paliers de gouvernement en témoignent. De plus, QEF partage sa vision d'un mode de vie physiquement actif à ses partenaires et à ceux de la Table.

DES NOUVELLES DES MEMBRES

Depuis la dernière publication du bulletin de la TMVPA, les rencontres ont permis des réflexions variées sur de nombreux sujets en faveur d'un mode de vie physiquement actif, tous plus intéressants les uns que les autres. Des membres ont partagé des informations concernant leurs dossiers en cours :

- **Vélo Québec** travaille avec **Vivre en Ville** et d'autres organisations concernant le dossier d'aménagement de la rue Sainte-Catherine ouest à Montréal. Ils proposent un modèle de rue qui exclurait totalement les voitures, pour faire place aux piétons, aux cyclistes et au transport collectif.
Une belle collaboration entre membres de la TMVPA! mentionnait la présidente, Sylvie Bernier.
- L'**Alliance québécoise du loisir public** travaille depuis plusieurs mois au projet *Espaces*. Ce projet vise à produire des outils et des formations pour faciliter la planification, la conception, l'aménagement, l'entretien et l'animation des espaces publics de jeu libre dans les parcs et favoriser le développement moteur des enfants. Des fiches et un cadre de référence sont en préparation pour faciliter l'intervention.
- Le **Conseil québécois du loisir** a élaboré, en collaboration avec le MELS, plusieurs partenaires et la FEEPEQ, un Manuel d'implantation et de développement d'options plein air dans les écoles secondaires du Québec. Cet outil connaît beaucoup de succès. Il en est de même pour d'autres outils dont : le Manuel d'organisation de clubs de plein air pour les adolescents et le Guide de pratique et d'encadrement d'activités de plein air. Le Programme DAFA (formation en animation) connaît également un vif succès à travers le Québec.
- Le **Conseil québécois sur le poids et la santé - CQPS** finalise actuellement une enquête concernant la problématique du poids et les saines habitudes de vie auprès du grand public et des organismes ayant des liens avec la promotion de la santé. Léger recherche-stratégie-conseil a reçu un mandat de sondage et de recommandations pour le renouvellement d'une stratégie de lutte à l'obésité sur un horizon de 5 à 10 ans. Ces recommandations seront connues sous peu. A la demande des organismes non-gouvernementaux actifs en saines habitudes de vie, le CQPS répertorie les codes d'éthique dans le cadre d'une réflexion sur le financement des organismes et de divers partenariats. Visitez le site web du CQPS www.cqps.qc.ca, inscrivez-vous à la zone réservée pour avoir accès aux documents répertoriés. La cueillette des codes d'éthique continue. Faites parvenir le vôtre à info@cqps.qc.ca. Il pourrait en inspirer d'autres!
- L'organisme ÉquiLibre, en partenariat avec la **Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec** a réalisé un sondage auprès des professeurs d'éducation physique et à la santé concernant l'image corporelle. Un outil d'intervention sera élaboré à la suite de celui-ci.
- **Québec en Forme** a présenté sommairement les plans d'action régionaux des Tables inter régionales en matière de saines habitudes de vie. Des rencontres devraient se tenir pour stimuler l'action.
- Le **Réseau du sport étudiant du Québec** élabore un projet lié à *En Forme avec Myg et Gym* pour la maternelle et le secondaire. Ce projet inclut la construction d'une plate-forme Web.
- **SportQUÉBEC** a offert aux fédérations sportives une formation sur les relations avec les médias. En plus de permettre de comprendre le rôle du journaliste, elle traite de la gestion de crise par les porte-parole. Cette formation est également offerte aux membres et aux partenaires de la Table.

DES NOUVELLES DES COMITÉS DE TRAVAIL – LES PRIORITÉS DE LA TABLE

COMITÉ ÉDUCATION

Un nouveau chantier pour la TMVPA :

le mode de vie physiquement actif dans le milieu de l'éducation

Lors de leur rencontre de mars 2014, les membres de la TMVPA ont souligné l'importance considérable que peuvent avoir les gestes posés dans le milieu de l'éducation en faveur de l'adoption et du maintien d'un mode de vie physiquement actif par les élèves du primaire et du secondaire et par les étudiants du postsecondaire.

Un groupe de réflexion a alors été formé pour cerner des préoccupations et des enjeux communs aux différents acteurs de ce milieu. Les travaux de ce groupe ont donné lieu à la création d'un tout nouveau comité de travail de la Table : le comité pour un mode de vie physiquement actif dans le milieu de l'éducation.

Ce comité réunit une quinzaine de membres de la Table, ou leurs représentants, intéressés par cette question. Il a pour mandat de définir et de mettre en œuvre des actions concertées et complémentaires visant à favoriser l'adoption et le maintien d'un MVPA dans le milieu de l'éducation.

Plus précisément, les objectifs poursuivis sont les suivants :

- favoriser l'établissement d'une norme sociale autour de la contribution du MVPA et de l'éducation physique dans le développement global des élèves et des étudiants et leur réussite éducative;
- mettre en valeur la contribution de l'établissement et de l'éducateur physique comme acteur majeur au regard du MVPA;
- favoriser le partage et le rayonnement de pratiques efficaces et novatrices en matière de MVPA;
- encourager les partenaires à travailler ensemble autour du MVPA et, au besoin, soutenir et canaliser leurs efforts.

Jusqu'à maintenant, le comité a tenu deux rencontres qui ont permis notamment de développer une compréhension commune des objectifs à atteindre et de définir les premières étapes de travail du comité.

COMITÉ QUALITÉ DE L'INTERVENTION « Partageons notre Passion »



Une deuxième formation des ambassadeurs d'une intervention de qualité pour un mode de vie physiquement actif se tiendra le 28 novembre prochain à Longueuil, sur le thème *Partageons notre passion*. Elle vise à expliquer le rôle d'ambassadeur et les actions qui s'y rattachent, à explorer le principal outil de partage des pratiques d'intervention pour « Susciter la passion pour l'activité physique » dans la communauté d'ambassadeurs (www.communautepep.ca) et à faire découvrir les actions des ambassadeurs dans leurs organisations ainsi que leur expérience de partage avec la communauté PeP (Plaisir – Engagement – Passion).

COMITÉ VISION D'UN MVPA

Les membres de la TMVPA et un grand nombre de leurs partenaires ont été consultés concernant un document intitulé *Vision des environnements favorables au mode de vie physiquement actif*.

Quelque 50 organismes ont répondu. Cette consultation a permis aux membres du comité de travail d'améliorer le document. D'excellents échanges sont en cours. À suivre...

COMITÉ DÉVELOPPEMENT MOTEUR 0-9 ANS

Onze messages clés du développement moteur

Les membres du comité étaient heureux et satisfaits de présenter onze messages clés destinés aux parents et aux acteurs des différents milieux touchant les jeunes de 0 à 9 ans. Ces messages ont été adoptés par les membres de la Table en juin dernier.

Tous les spécialistes reconnaissent l'importance d'agir tôt pour le développement des habiletés motrices de bases telles que ramper, marcher, courir, sauter, lancer, attraper et botter. Ces habiletés, essentielles au développement global de l'enfant, ont un impact positif non seulement sur le plan physique et moteur, mais aussi sur le plan social, affectif, psychologique et langagier. Elles influent aussi sur la persévérance et la réussite scolaires et augmentent les chances, pour les jeunes, de conserver un mode de vie physiquement actif à l'adolescence et à l'âge adulte.



Voici les messages clés :

1. **Jouer dehors!** L'extérieur est un environnement propice au jeu actif et porteur de défis, et ce, en toute saison.
2. **Jeu actif!** Permettons aux jeunes de pratiquer des activités physiques à un niveau d'intensité élevé, ce qui convient bien à la nature de l'enfant.
3. **Jeu libre!** Le jeu libre et initié par l'enfant favorise son développement global et sa créativité.
4. **Tous les jours!** Les enfants ont besoin de bouger de façon quotidienne et spontanée.
5. **Variété!** Expérimenter une panoplie de jeux, d'activités et de sports dans différents contextes permet d'optimiser le développement des habiletés motrices.
6. **Plaisir!** Le jeu actif doit demeurer un jeu et être fait dans le plaisir.
7. **Confiance en soi!** Pour se sentir habile et avoir ainsi plus de plaisir, maîtriser les habiletés motrices de base permet de pratiquer plus facilement un grand nombre d'activités.
8. **Simplicité!** Tout autour des enfants est prétexte au développement moteur.
9. **Adapté!** Le jeu et les activités physiques doivent être ponctués de défis et adaptés aux capacités, aux besoins et aux goûts de l'enfant.
10. **C'est l'affaire de tous!** Nous jouons tous, sans contredit, un rôle crucial quant à la qualité de l'expérience vécue.
11. **Sécurité bien dosée!** C'est à travers des expériences diversifiées que l'enfant qui joue développera et appliquera les comportements d'autoprotection nécessaires à sa sécurité. Évitions que, par surprotection, nous devenions un obstacle au jeu des enfants.

À nous de jouer!

Des vidéos disponibles pour l'ensemble des acteurs du développement moteur



Dans le but d'aider les personnes concernées à s'appropriier les onze messages clés mentionnés précédemment, cinq vidéos ont été produites. La première est générique, la deuxième interpelle principalement les parents, alors que les trois suivantes sont destinées aux milieux scolaire, municipal et sportif.

Comme le mentionnait un membre de la TMVPA, *nous devons tous être porteurs des messages proposés et influencer ensemble!* N'hésitez pas à consulter les vidéos.

<http://tmvpa.com/videos/>

Revue *Propulsion*

Dans son édition de mai, la revue *Propulsion* de la FEEPEQ a publié un cahier spécial sur le développement moteur. Plusieurs membres du comité développement moteur 0-9 ont contribué à cette publication. Une belle collaboration!

<http://www.feepeq.com/propulsion.php>

Dossier *Bouger, c'est naturel!*

Dans sa dernière édition, la revue *Naître et grandir* a publié un dossier *Bouger, c'est naturel!* Nous tenons à remercier les membres du comité développement moteur 0-9 qui y ont contribué.

Pour en savoir davantage sur le sujet : <http://naitreetgrandir.com/fr/dossier/bouger-c-est-naturel/>

À VOTRE AGENDA – NOUS Y SERONS

Novembre 2014

Le 34^e congrès de l'**Association d'éducation préscolaire du Québec** – *Prendre le temps* aura lieu les 21 et 22 novembre à Boucherville. Des représentants de la Table animeront la conférence d'ouverture et un atelier intitulé *Le développement moteur des enfants : à nous de jouer!*

Les 22 et 23 novembre se tiendra le congrès de la **Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec**, sur le thème *Se perfectionner et réfléchir sur notre enseignement en éducation physique et à la santé*. Le ministre Bolduc prononcera la conférence d'ouverture.

Les **Journées annuelles de santé publique** se tiendront les 24 et 25 novembre. Un membre de la Table collabore à deux ateliers : *Saines habitudes de vie : tout le monde en parle, mais...* et *La promotion de saines habitudes de vie et la prévention de l'obésité : doit-on ajuster le tir?*

Décembre 2014

L'**Association québécoise des transports** organise, le 4 décembre prochain, une journée ayant pour thème *Mobilité cyclable en milieux urbains, l'heure des choix*.

Février et mars 2015

La 50^e **Finale des Jeux du Québec** se tiendra à Drummondville du 27 février au 7 mars.

Avril et mai 2015

Le 27^e congrès de la **Fédération des kinésiologues du Québec** se tiendra du 30 avril au 2 mai 2015 sur le thème *LES JEUNES EN ACTION ET EN SANTÉ : un sujet qui bouge!*

Mai 2015

Le 42^e Gala **SPORTSQUÉBEC** aura lieu le 6 mai 2015 à l'hôtel Sheraton Laval pour clôturer les Assises du sport 2015.

Le congrès annuel de la **Fédération des comités de parents du Québec** se tiendra les 29 et 30 mai 2015 au Campus Notre-Dame-de-Foy, à Saint-Augustin-de-Desmaures, dans la région de Québec.

Septembre 2015

Le colloque annuel du **Réseau québécois des Villes et Villages en santé** aura lieu les 17 et 18 septembre 2015 à Salaberry-de-Valleyfield.

INITIATIVES À PARTAGER

La banque des 1001 mesures +

Le **Carrefour action municipale et famille** a procédé au lancement de *La banque des 1001 mesures +*. Le moteur de recherche comprend de nouvelles fonctionnalités qui permettront de bonifier son utilisation par les internautes et de simplifier la recherche, la compréhension et l'application des mesures issues des plans d'action relatifs aux familles et aux aînés du Québec.

Les nouvelles fonctionnalités comprennent l'ajout de descriptions et de liens externes pour certaines mesures, ce qui permet d'en faciliter la compréhension et de trouver des exemples d'application concrète. Ainsi, plus de 200 mesures présentent une description ou un exemple d'un projet réalisé au sein d'une municipalité. Une section « Favoris » a également été ajoutée; elle permet aux utilisateurs de répertorier des mesures intéressantes pour leur municipalité et de les exporter en format Excel pour en simplifier la réutilisation. <http://www.1001mesures.ca/>

Formation « Vers des collectivités viables »

Vivre en ville a effectué une tournée de formation « Vers des collectivités viables ». Elle a permis la participation d'une centaine d'élus municipaux. Cette formation est offerte sur demande aux villes et aux organisations locales intéressées.

Tournée sportive

Une tournée sportive organisée par le **RSEQ**, la **Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec** et **SPORTQUÉBEC** dans les écoles primaires débutera en janvier 2015. Financée par QEF, elle a pour objectif d'initier les jeunes à la pratique de différents sports. Des outils destinés aux éducateurs physiques sont en préparation. Une personne a récemment été embauchée pour réaliser ce projet.

Ton moment de gloire de WIXX

WIXX, le programme sociétal de Québec en Forme visant à promouvoir un mode vie actif chez les jeunes de 9 à 13 ans, a lancé *Ton moment de gloire*, une initiative ludique qui vise à inciter les jeunes à bouger davantage tout en leur permettant de figurer dans des vidéos WIXX diffusées à la télé.



Misant davantage sur le plaisir que la compétition, l'initiative *Ton moment de gloire* invite les jeunes à partager dans une vidéo leur façon unique de bouger, seul ou en groupe. Toutes les vidéos seront partagées sur le site WIXX.ca. Certaines de ces vidéos seront diffusées sous forme de capsules à la télé, faisant ainsi vivre aux jeunes leur moment de gloire.

Les meilleures vidéos feront l'objet d'un montage qui sera inséré dans la prochaine campagne publicitaire de WIXX, en plus d'être diffusées sous forme de capsules à la télé.

« L'idée de passer à la télé et de devenir une « vedette » est un incitatif attrayant pour les jeunes de 9 à 13 ans, explique la directrice de la campagne WIXX, Marilie Laferté. L'objectif de *Ton moment de gloire* est non seulement d'inciter les jeunes à adopter un mode de vie actif dès leur plus jeune âge, mais aussi d'inciter leurs amis à faire de même et de créer ainsi un mouvement collectif ».

L'initiative *Ton moment de gloire* sera appuyée par une tournée dans des écoles de huit régions du Québec. La tournée, qui s'est tenue en octobre, était animée par l'animateur de l'émission Vrak Attak, Pascal Morrissette. L'initiative est également appuyée par une campagne publicitaire WIXX diffusée sur diverses plateformes.

À PROPOS DE WIXX

Orchestrée par Québec en Forme, WIXX est une initiative de communication sociétale d'envergure qui vise à faire bouger les préados en faisant la promotion des loisirs et les déplacements actifs chez les jeunes de 9 à 13 ans. Elle a pour objectif de prévenir la chute importante de l'activité physique vers l'âge de 13 et 14 ans et, plus spécifiquement :

- D'accroître les connaissances et améliorer les attitudes des quelque 377 000 préados québécois face à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif;
- D'accroître le soutien des 600 000 parents et autres personnes d'influence pour encourager les préados à adopter un mode de vie physiquement actif;
- De faire connaître les occasions d'activité physique qui s'offrent aux préados;
- D'accroître, puis maintenir la proportion de préados qui sont physiquement actifs de façon régulière.

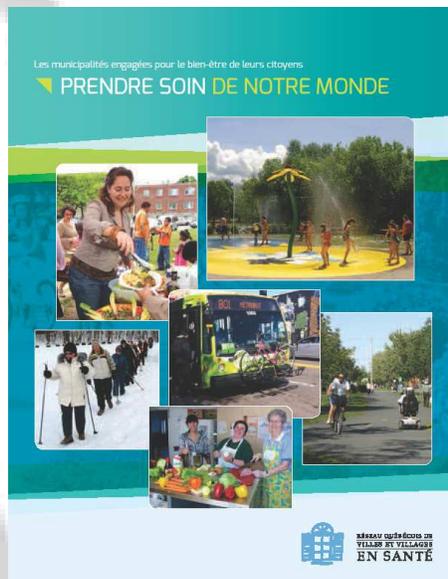
La campagne a débuté en 2012 et se poursuivra jusqu'en 2016. Pour plus d'information sur WIXX, veuillez consulter : WIXX.ca, WIXXMAG.ca ou OPERATIONWIXX.ca.

À LIRE

Prendre soin de notre monde : Brochure pour aider à la création d'environnements favorables aux saines habitudes de vie

Le Réseau québécois de Villes et Villages en santé a animé un processus rassembleur qui a mené à la publication de cette brochure qui s'adresse à tous les acteurs municipaux soucieux d'offrir à leur population des environnements propices à la qualité de vie et aux saines habitudes de vie. Elle propose des pistes d'action leur permettant d'utiliser les leviers municipaux à leur disposition pour développer des milieux de vie qui favorisent les choix les plus sains pour les citoyens.

Cette brochure est le fruit d'un partenariat avec la Fédération québécoise des municipalités, l'Union des municipalités du Québec, le Regroupement des CRÉS, la Ville de Québec, la Ville de Montréal, les Unités régionales des loisirs et sports, l'Association québécoise du loisir municipal, l'Association des directeurs généraux municipaux du Québec ainsi que l'Association des directeurs municipaux du Québec.



Le Réseau québécois de Villes et Villages en santé a comme mission de promouvoir et de soutenir, à travers tout le Québec, le développement durable de milieux de vie sains.

<http://www.rqvvs.qc.ca/fr/outils-et-publications/publication/outils-de-rqvvs/prendre-soin-de-notre-monde-brochure-pour-aider-a-la-creation-d-environnements-favorables-aux-saines-habitudes-de-vie>

Verdir les quartiers, une école à la fois

Vivre en Ville propose un guide sur le verdissement des cours d'école qui s'appuie sur son expertise en urbanisme végétal et sur l'expérience de la mise en œuvre d'un projet pilote. L'apport original de Vivre en Ville sur la question du verdissement des cours d'école repose sur deux stratégies majeures : premièrement, tirer parti du verdissement des cours d'école pour opérer un véritable exercice d'urbanisme, et deuxièmement, proposer une méthode qui transforme le simple projet en une démarche intégrée et reproductible.

<https://vivreenville.org/notre-travail/publications/collection-%C2%AB%C2%A0outiller-le-quebec%C2%A0%C2%BB/2014/verdir-les-quartiers-une-ecole-a-la-fois/>

***Dernière édition du Journal de la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec
– Spécial développement moteur***

La FEEPEQ a publié, avec la collaboration de plusieurs membres du comité développement moteur 0-9 ans de la TMVPA, un dossier développement moteur. Douze articles variés sont proposés aux lecteurs.

Pour plus d'information concernant la TMVPA, consultez le site de celle-ci au <http://tmvpa.com/>. Le présent bulletin peut également être lu sur ce site.

Puisque ce bulletin vise à informer vos partenaires des échanges qui ont lieu autour de la TMVPA, nous vous invitons à le leur transmettre.

Vous recevez ce bulletin parce que vous avez déjà communiqué avec la TMVPA.

Vous souhaitez vous y abonner? Écrivez à tmvpa@mels.gouv.qc.ca. Cet abonnement est gratuit.

ABONNEMENT

Pour recevoir le bulletin de la TMVPA, il suffit de s'y abonner en écrivant à l'adresse tmvpa@mels.gouv.qc.ca.

Par ailleurs, des compléments d'information concernant la TMVPA sont diffusés sur le site Web de celle-ci à l'adresse <http://tmvpa.com/>.