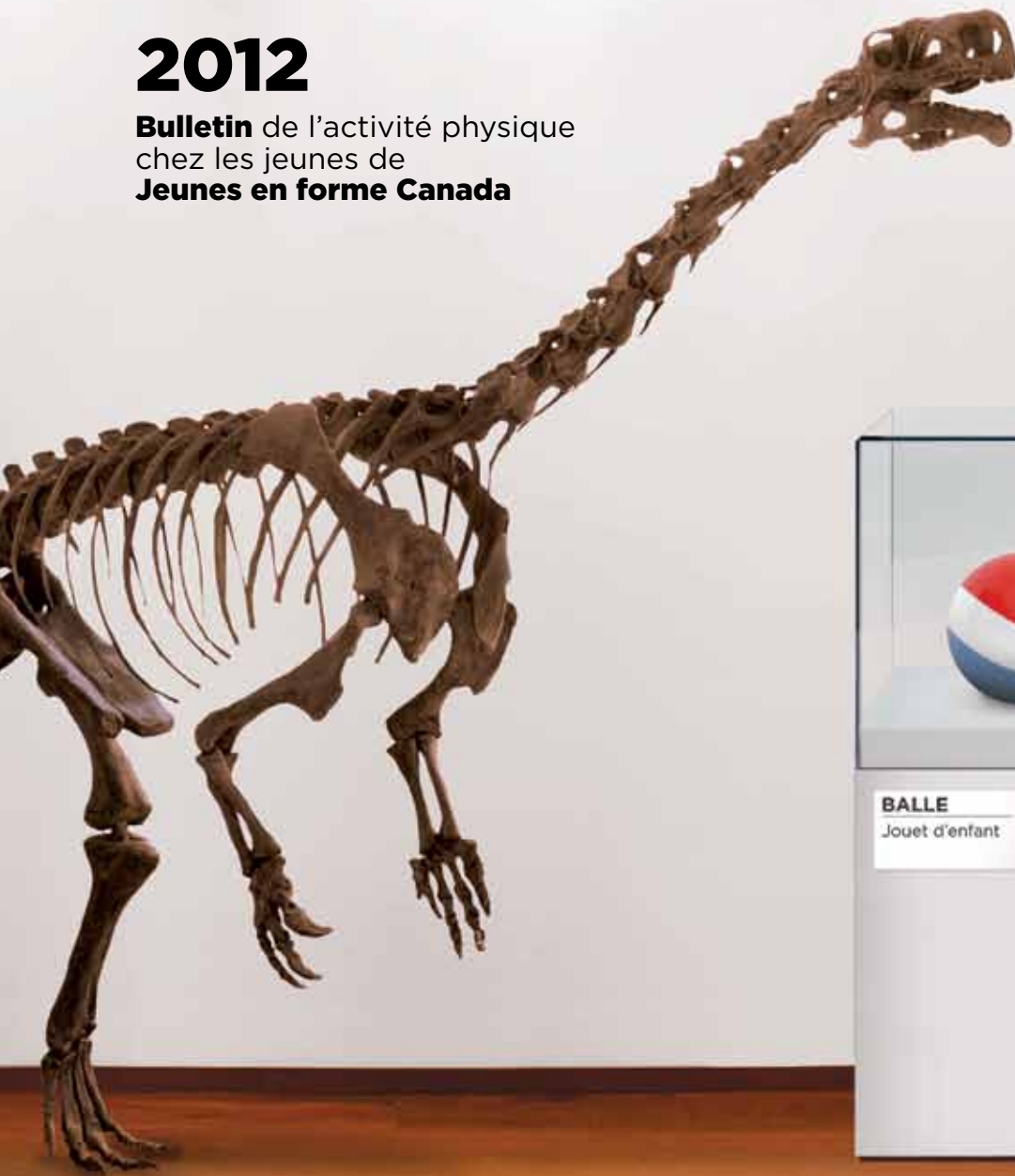


LE JEU ACTIF EST-IL EN VOIE D'EXTINCTION?

2012

Bulletin de l'activité physique
chez les jeunes de
Jeunes en forme Canada



**Jeunes
en forme
CANADA**

Le Bulletin de Jeunes en forme Canada

**est l'évaluation annuelle
la plus complète de
l'activité physique des
enfants et des jeunes
au Canada.**

46 %

des enfants canadiens profitent de 3 heures ou moins de jeu actif par semaine.

63 %

63 % du temps libre après l'école et au cours des fins de semaine des enfants canadiens est passé à des activités sédentaires.

92 %

des enfants canadiens ont précisé qu'ils choisiraient de jouer avec des amis plutôt que de regarder la télévision.

Jeunes en forme Canada

est l'évaluation annuelle la plus complète de l'activité physique des enfants et des jeunes au Canada. Jeunes en forme Canada est la référence en ce qui a trait aux connaissances, à la vision et à la compréhension de la problématique complexe et multifacette de l'activité physique chez les enfants et les jeunes. Nous recueillons, évaluons et synthétisons la documentation et les données les plus actuelles portant sur les niveaux d'activité physique et les caractéristiques, influences et résultats individuels qui influent sur ces niveaux.

Afin de donner une image complète et fidèle, nous divisons notre évaluation des niveaux d'activité physique selon les composantes suivantes : Niveaux d'activité physique, Participation aux activités physiques et aux sports organisés, Jeu et loisirs actifs et Transport actif en attribuant des notes à chacune. Les Comportements sédentaires, facteur important à l'égard de l'activité quotidienne globale, font aussi l'objet d'une notation. Finalement, les sources d'influences, regroupées sous les sections Écoles et garderies, Famille et pairs, Collectivité et environnement bâti ainsi que Politiques sont évaluées et notées en fonction de leur engagement et leur implication à faciliter, promouvoir et encourager l'activité physique.

Les notes finales sont toujours attribuées en tenant compte des disparités en lien avec les caractéristiques individuelles telles que le revenu, le niveau d'habileté, la région, l'âge et le sexe.

Le niveau d'activité physique d'un enfant a des effets directs sur la santé mentale et le poids corporel; en retour, ces effets peuvent avoir des conséquences sur les niveaux globaux d'activité physique d'un enfant.



CORDE À SAUTER
Jouet



On a toujours considéré le jeu comme étant l'affaire des enfants.³³

Il se présente sous plusieurs formes, mais est généralement choisi librement, est spontané, est orienté vers soi et amusant.³⁴⁻³⁵ Le jeu permet aux enfants et aux jeunes de tous les âges d'essayer de nouvelles choses, de tester leurs limites, d'apprendre de leurs erreurs et, peut-être le plus important, d'aimer être actifs. Tout en étant plaisant, le jeu actif n'est aucunement frivole. Une étude ontarienne a démontré que les enfants d'âge préscolaire qui jouent dehors au moins 2 heures par jour étaient de loin les plus susceptibles de satisfaire aux directives en matière d'activité physique.³⁶ **Le jeu a aussi démontré qu'il permet d'encourager et d'améliorer :**³⁷⁻⁴⁰

- > Les fonctions motrices
- > La créativité
- > La prise de décision
- > La résolution de problèmes
- > La maîtrise de soi – l'habileté de contrôler et de gérer ses émotions et ses comportements
- > Les habiletés sociales – partager, attendre son tour, aider les autres, résoudre des conflits
- > La parole (chez les enfants d'âge préscolaire)

Malheureusement, la structure et les exigences de la vie canadienne moderne peuvent écarter le jeu actif de la vie de nos enfants. Peut-être dans une tentative malavisée de les protéger et de les diriger en tout temps, les enfants canadiens ont perdu la liberté d'ouvrir la porte et d'aller jouer à l'extérieur.³⁹ **Les chercheurs sont d'accord : le déclin du jeu au cours des 50 ou 60 dernières années a été constant et important.**

- > La proportion des enfants canadiens qui jouent dehors après l'école a diminué de 14 % au cours de la dernière décennie.^{CFLRI}
- > 46 % des enfants canadiens profitent de 3 heures ou moins de jeu actif par semaine, y compris les fins de semaine.^{CHMS}
- > Les enfants canadiens ne jouent pas de façon active au cours de leurs « périodes libres ». Au dîner et après l'école, les enfants ne font que 24 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse sur une possibilité de 4 heures.^{CHMS}

Alors que les taux de criminalité actuels au Canada sont à peu près égaux à ce qu'ils étaient dans les années 1970,⁴⁵ l'augmentation de la couverture de la criminalité dans les nouvelles a nourri les craintes des parents de laisser sortir leurs enfants.³⁹ Quelque 82 % des mères citent des préoccupations à l'égard de la sécurité et presque la moitié des parents nomment l'exposition aux prédateurs comme étant des raisons pour lesquelles ils restreignent le jeu en plein air.⁴² 58 % des parents canadiens s'accordent pour dire qu'ils sont très préoccupés quant à la sécurité de leurs enfants et qu'ils ont le sentiment qu'ils doivent « les surprotéger dans le monde actuel. »⁴⁶

Malheureusement, la surprotection parentale ainsi que l'attrait de la technologie omniprésente restreignent les enfants dans des environnements hautement contrôlés, où ils ont peu d'occasions de se défouler, de courir, de se développer, d'explorer et d'interagir avec leurs pairs comme ils l'entendent.

- > Les fins de semaine, alors que les enfants devraient avoir beaucoup de temps libre, ils sont en fait moins actifs que les jours de semaine.²¹
- > Les enfants canadiens passent 63 % de leur temps libre, après l'école et au cours des fins de semaine, à des activités sédentaires.²¹
- > Plutôt que de jouer à l'extérieur, les enfants canadiens de la 6^e à la 12^e année passent 7 heures et 48 minutes par jour devant des écrans.⁴⁷

Même à l'école, la récréation est de plus en plus menacée par la croyance des adultes selon laquelle ce « temps libre » serait mieux investi dans des périodes d'étude. **Non seulement ce temps libre a-t-il de la valeur, mais c'est ce que veulent les enfants :**

- > Dans une étude mondiale, jouer avec des amis était l'unique passe-temps favori des enfants à travers le monde.⁴⁶
- > 92 % des enfants canadiens ont précisé qu'ils choisiraient de jouer avec des amis plutôt que de regarder la télévision.⁴⁶
- > S'ils avaient le choix, 74 % des enfants canadiens de la 4^e à la 6^e année choisiraient de faire quelque chose d'actif après l'école, alors que 31 % choisiraient d'aller jouer avec leurs amis au terrain de jeu.⁴⁸

Soutenir et encourager les occasions de jeu sécuritaire, libre et non structuré, particulièrement en plein air, représente une des solutions les plus prometteuses, accessibles et rentables pour accroître l'activité physique des enfants et des jeunes au Canada.

COMMENT PASSER À L'ACTION?

Recommandations pour accroître les occasions de jeu actif

LA PETITE ENFANCE

- > Lui procurer l'accès à des espaces sécuritaires et ouverts, à l'intérieur comme à l'extérieur, des espaces où les enfants peuvent bouger librement.
- > Fournir aux enfants des balles et des jouets dans le but d'encourager du jeu plus vigoureux à la maison, à la garderie et dans la communauté.
- > S'asseoir par terre et jouer avec eux!

LES ENFANTS D'ÂGE SCOLAIRE

- > Leur procurer un accès aux terrains de jeu, aux sites naturels; leur fournir des cordes à sauter, des balles et de l'équipement pour faciliter le jeu actif.
- > Pour contrer les problèmes de sécurité, les parents et les personnes qui s'occupent des enfants peuvent à tour de rôle superviser les enfants qui jouent dans le parc ou sur la rue, les encourager à jouer à l'extérieur avec un copain et envisager la possibilité de cours pour mettre les enfants en garde face aux dangers de la rue.

LES JEUNES

- > Accepter que les préadolescents et les adolescents aient besoin de temps libre pour jouer sans assumer qu'ils « ne font rien de bon ».

- > Augmenter le nombre d'espaces où les jeunes peuvent se tenir et faire leurs propres activités.

LES ENFANTS DE TOUTS LES ÂGES

- > Si votre enfant n'a pas de temps libre, prévoir une réduction du nombre d'activités planifiées.
- > Afin d'accroître la sécurité dans le quartier, préconiser des mesures de modération de la circulation telles que des dos-d'âne et des carrefours giratoires qui ont fait leurs preuves dans la réduction des accidents impliquant des piétons et des véhicules.
- > Afin de réduire le temps passé devant l'écran, favoriser le temps passé en plein air, chaque jour, plutôt que devant la télévision ou à jouer à des jeux vidéo.

F

Niveaux d'activité physique

C'EST LA NOTE PRINCIPALE DU BULLETIN. Malheureusement, c'est un « **F** » pour une sixième année consécutive, alors que des données mesurées de façon objective indiquent que seulement 7 % des enfants et des jeunes satisfont aux directives canadiennes de 60 minutes d'activité physique par jour.^{CHMS}

À quel point sommes-nous loin de l'objectif? Satisfaire aux directives est essentiel pour obtenir des bienfaits pour la santé, mais c'est encourageant de noter que 44 % des enfants canadiens font 60 minutes d'activité physique 3 jours par semaine.⁴⁹

ACTIVITÉ PHYSIQUE	C	Participation à des activités sportives et physiques <ul style="list-style-type: none">75 % des enfants et adolescents âgés de 5 à 19 ans participent à des activités physiques ou à des sports organisés.^{CFLRI}Les enfants de familles à revenu élevé ont un taux de participation de 25 % supérieur à ceux de familles à faible revenu.^{CFLRI}Une étude sur le soccer et le baseball/la balle molle a démontré que seulement 46 % du temps de pratique est passé à être modérément ou vigoureusement actif.⁵³
	F	Jeu et loisirs actifs <ul style="list-style-type: none">Une étude sur le soccer et le baseball/la balle molle a démontré que seulement 46 % du temps de pratique est passé à être modérément ou vigoureusement actif.^{CHMS}
	D+	Transport actif <ul style="list-style-type: none">35 % des enfants âgés de 10 à 16 ans rapportent utiliser le transport actif pour la majorité de leurs déplacements pour aller et revenir de l'école (33 % marchent, 2 % y vont à vélo).^{H5BC}Le pourcentage d'enfants canadiens qui marchent ou se déplacent à vélo ou à planches à roulettes pour aller à l'école et en revenir atteint un sommet à l'âge de 10 ans (environ 35 %) et diminue par la suite.⁶⁶
COMPORTEMENT SÉDENTAIRE	F	Activités sédentaires liées à l'écran <ul style="list-style-type: none">Les enfants et les jeunes présentent une moyenne de 7 heures et 48 minutes de temps d'écran par jour.⁴⁷Seulement 19 % des enfants âgés de 10 à 16 ans disent satisfaire aux Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire, lesquelles recommandent de limiter à 2 heures par jour le temps de loisir passé devant l'écran.^{H5BC}
	INC	Activités sédentaires non liées à l'écran <ul style="list-style-type: none">Bien qu'il soit difficile d'isoler les comportements non liés à l'écran, les enfants de moins de 6 ans passent de 73 à 84 % de leurs heures d'éveil de façon sédentaire, et les enfants âgés de 6 à 19 ans passent 63 % de leurs temps libres (après l'école et les fins de semaine) à des activités sédentaires.¹²⁻¹³De nombreuses études indiquent que des niveaux élevés de comportements sédentaires accroissent les risques au plan de la santé chez les enfants, quel que soit leur niveau d'activité.⁹⁵⁻⁹⁹
ÉCOLES ET GARDERIES	C	Éducation physique (ÉP) <ul style="list-style-type: none">67 % des écoles rapportent que presque tous leurs étudiants suivent des cours d'ÉP donnés par un spécialiste de l'ÉP.^{CFLRI}La proportion des étudiants qui profitent des 150 minutes d'ÉP recommandées hebdomadairement se classent dans les niveaux de 15-65 % quant à leurs résultats scolaires.^{CFLRI}
	B	Possibilités en matière de sport et d'activité physique à l'école <ul style="list-style-type: none">Plus de la moitié des écoles au Canada dont les étudiants sont de la 6^e à la 10^e année (6^e année au sec. III au Québec) offrent des sports parascolaires et interscolaires.^{H5BC}77 % des parents rapportent que leur école offre des programmes de sport ou d'activités en plus des cours d'ÉP.^{PAM}
	B+	Infrastructure et équipement des écoles <ul style="list-style-type: none">95 % des administrateurs scolaires rapportent que les étudiants ont un accès régulier à un gymnase durant les heures de classe.^{H5BC}Une vaste majorité rapporte aussi que les étudiants ont accès à des installations en plein air (89 %) et des gymnases (84 %) en dehors des heures d'école.^{H5BC}
	C-	Politiques scolaires <ul style="list-style-type: none">54 % des écoles intermédiaires et secondaires (sec. I à V au Québec) ont un comité qui supervise les politiques en matière d'activité physique.^{H5BC}53 % rapportent avoir des plans d'amélioration en lien avec l'activité physique pour l'année scolaire en cours.^{H5BC}

FAMILLE ET PAIRS	D+	<p>Activité physique de la famille</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seulement 15 % des adultes canadiens sont assez actifs pour satisfaire aux directives de 150 minutes d'activité physique par semaine.¹¹⁷ • 38 % des parents précisent qu'ils ont souvent joué à des jeux actifs avec leurs enfants au cours de la dernière année.^{CFLRI}
	INC	<p>Influence des pairs</p> <ul style="list-style-type: none"> • 55 % des étudiants intermédiaires et secondaires (sec. I à V au Québec) tiennent quelquefois des activités physiques à l'école pour leurs pairs et des étudiants plus jeunes.^{HSBC}
COLLECTIVITÉ ET CADRE BÂTI	A-	<p>Proximité et disponibilité</p> <ul style="list-style-type: none"> • 93 % des parents ont rapporté une disponibilité d'installations publiques et de programmes pour l'activité physique dans leur quartier.^{CFLRI} • Les parents ayant un revenu familial élevé rapportent avoir un meilleur accès aux installations que les familles à faible revenu.^{CFLRI}
	B+	<p>Programmes communautaires</p> <ul style="list-style-type: none"> • La disponibilité demeure élevée, même si seulement 51 % des municipalités offrent des programmes pour les jeunes à risque, 49 % offrent une réduction des frais pour les enfants et 24 % ont des programmes qui s'adressent aux autochtones.^{CFLRI}
	C	<p>Utilisation des installations, parcs et terrains de jeux ainsi que participation aux programmes</p> <ul style="list-style-type: none"> • 61 % des parents avec enfants âgés de 5 à 17 ans précisent profiter à l'occasion des installations et des programmes publics pour l'activité physique.^{PAM} • On estime à 67 % les installations actuelles qui ont besoin d'être réparées ou remplacées.^{SMG}
	B	<p>Perceptions de la sécurité et de l'entretien</p> <ul style="list-style-type: none"> • 64 % des familles affirment que le quartier est sécuritaire pour que les enfants se rendent et reviennent de l'école à pied.⁶⁸ • Dans une étude, la menace la plus élevée perçue à l'égard de la sécurité des enfants était la circulation; 47 % des parents confirmaient que cela représentait un problème.⁴⁶
	D	<p>Politiques et règlements municipaux</p> <ul style="list-style-type: none"> • 45 % des municipalités ont accordé une priorité élevée à la promotion des occasions de faire du sport; 39 % ont accordé une priorité élevée aux occasions d'activité physique.^{CFLRI}
	INC	<p>Nature et plein air</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les données sont limitées quant à la quantité et à la fréquence d'activités en plein air chez les enfants et les jeunes.
POLITIQUES	D	<p>Stratégies du gouvernement fédéral</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autrefois leader, le Canada occupe maintenant une place derrière les pays comparables - le Canada n'ayant pas actuellement de stratégie nationale d'activité physique. • 60 % des Canadiens pensent que le gouvernement fédéral ne fait pas assez pour contrer le problème de l'obésité chez les enfants.¹³⁹
	B+	<p>Stratégies des gouvernements provinciaux et territoriaux</p> <ul style="list-style-type: none"> • La majorité des provinces et des territoires canadiens ont développé des stratégies précises en matière d'activité physique.
	F	<p>Investissements du gouvernement fédéral</p> <ul style="list-style-type: none"> • 90 % des Canadiens sont d'avis que le gouvernement fédéral doit financer davantage les installations de loisir pour les jeunes et faciliter la marche et la randonnée à vélo pour cette même clientèle.¹³⁹
	C-	<p>Investissements des gouvernements provinciaux et territoriaux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Moins de 1 % des dépenses totales en soins de santé au Canada est consacré à la promotion de la santé et à l'activité physique/l'éducation et le sport.¹⁷²
	A-	<p>Stratégies non gouvernementales</p> <ul style="list-style-type: none"> • En l'absence d'une stratégie fédérale d'activité physique, le secteur s'est mobilisé pour combler l'écart avec des initiatives telles que Canada actif 20/20, une stratégie nationale d'activité physique et la publication des Directives en matière d'activité physique et de comportement sédentaire pour la petite enfance (0-4 ans).
	INC	<p>Investissements non gouvernementaux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les organisations sportives et de loisirs ont profité de 17 % de toutes les heures de bénévolat faites en 2007, se classant derrière les organisations religieuses qui, elles, en ont bénéficié de 18 %.^{CSVGP} • Elles ont reçu 2 % (200 millions \$) de tous les dons des Canadiens.^{CSVGP}

Méthodologie, résultats complets et ressources supplémentaires

Notre équipe de recherche interdisciplinaire identifie et évalue les indicateurs du Bulletin afin de déterminer l'attribution des notes selon les données disponibles, les domaines de la recherche et des problématiques clés de l'année précédente en considérant les niveaux de prévalence, des comparaisons internationales, les tendances au fil du temps, les disparités (âge, géographie, etc.) ainsi que les initiatives émergentes.

La version détaillée de ce Bulletin comprend les données de base relatives à notre méthodologie et au processus; des analyses en profondeur; des comptes rendus de recherches clés, des tableaux et des graphiques, ainsi que les références complètes.

Visitez www.jeunesenforme.ca pour télécharger la version courte ou la version détaillée du Bulletin et accéder à des présentations gratuites, des articles et du matériel média qui vous aideront à mieux comprendre et à partager les conclusions du Bulletin 2012.

**Jeunes
en forme**
C A N A D A

Jeunes en forme Canada
2, rue Bloor Est, bureau 1804
Toronto ON M4W 1A8
www.jeunesenforme.ca

Also available in English:
www.activehealthykids.ca

Jeunes en forme Canada est un organisme qui préconise l'importance de l'activité physique chez les enfants et les jeunes là où ils vivent, étudient et jouent.

Jeunes en forme Canada compte sur ses partenaires stratégiques qui jouent un rôle essentiel dans la recherche, le développement du contenu et la transmission du Bulletin :



La production du Bulletin a été rendue possible grâce au soutien financier des gouvernements provinciaux/territoriaux par l'entremise du Conseil interprovincial du sport et des loisirs et avec le soutien des partenaires suivants :

