



Plan directeur du sport et du plein air urbains

Consultation publique sur le Plan d'action 2018-2028

Créer des initiatives de design actif

Ville de Montréal

Opinion présentée par :

**M. Steeve Ager,
Directeur opérations et programmes chez Fillactive**

**Mme Geneviève Leduc,
Conseillère programmes et évaluation chez Fillactive**

Le 2 mai 2018



Fillactive : Qui sommes-nous?

Fillactive est un organisme de bienfaisance qui a célébré son 10^e anniversaire en 2017. Sa mission est de faire augmenter l'offre d'activités physiques de qualité et durable pour les adolescentes en misant sur le développement de partenariats avec les milieux scolaire et communautaire. Pour ce faire, l'organisme présente ses outils et services dans une approche globale basée sur un service d'accompagnement personnalisé et flexible qui permet aux écoles de faire bouger les filles à travers des activités adaptées à leurs enjeux et à leurs réalités. Grâce à cette approche humaine et personnalisée, Fillactive sensibilise annuellement des dizaines de milliers de jeunes Canadiennes à l'importance d'adopter un mode de vie sain et actif et laisse, à sa façon, une empreinte significative dans la vie de ces filles.

L'approche Fillactive

Fillactive soutient les écoles et leurs intervenants dans l'identification des barrières à la pratique de l'activité physique des jeunes filles et dans l'implantation d'activités sur mesure pour elles. Ainsi, par un service d'accompagnement et des outils pertinents, Fillactive travaille en partenariat avec les écoles pour :

- Planifier, mettre en place et promouvoir une offre d'activités variées destinées aux filles;
- Recruter et accompagner des étudiantes-leaders qui appuieront le déploiement des activités au sein de leur école;
- Recruter des filles qui prendront part aux activités;
- Mobiliser et faire croître le sentiment d'appartenance des participantes à travers la marque et les événements Fillactive;
- Faciliter la mise en réseau des différents intervenants qui travaillent au mieux-être de nos jeunes filles dans le but de créer une communauté de plus en plus grande et influente;
- Trouver des solutions à certaines problématiques

Fillactive partage également ses connaissances et son expertise de la pratique de l'activité physique chez les jeunes filles en offrant :

- De la formation aux intervenants de la communauté Fillactive afin de stimuler le développement de compétences pratiques entourant l'intervention auprès des jeunes filles en matière de saines habitudes de vie;
- De la formation à des étudiantes-leaders dans le but d'encourager leur implication sociale et de les aider à développer leur sens du leadership;
- Des occasions et outils de formation continue sur les priorités et enjeux identifiés par la communauté Fillactive;
- Des espaces de partage de connaissances et de meilleures pratiques pour les intervenants de la communauté Fillactive.



Fillactive travaille avec les écoles pour faire évoluer cette approche afin qu'elle soit toujours campée sur les besoins des jeunes filles et des écoles. Notre objectif est de faire croître en nombre et en diversité les activités physiques offertes tout au long de l'année scolaire, tout en nous assurant de travailler aussi de concert avec les municipalités et les milieux d'accueil des jeunes filles en dehors de leur milieu scolaire pour s'assurer de la continuité et de la pérennité de l'offre d'activités physiques de qualité qui leur est destinée.

Les filles et l'activité physique

En 2011, l'Avis scientifique de Kino-Québec intitulé *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir* faisait état du décalage qui existe entre la pratique d'activité physique des jeunes filles et des jeunes garçons (Comité scientifique de Kino-Québec, 2011). Les résultats d'enquêtes québécoises publiés en 2015 révélaient qu'entre 6 et 11 ans, deux garçons sur trois (65%) sont considérés comme étant suffisamment actifs, alors que les filles du même âge sont seulement une sur deux (52%) à l'être (Nolin B., 2015). Cet écart se maintient à l'adolescence, si bien qu'entre 12 et 17 ans, elles sont maintenant seulement une sur trois (33%) être actives, alors que cette proportion est de un sur deux (49%) chez les garçons (Nolin B., 2015).

Ce désengagement des jeunes filles vis-à-vis la pratique d'activité physique au moment du passage à la puberté n'est pas typique au Québec. Cette tendance s'observe dans la plupart des pays industrialisés (Cooper 2015). Toutefois, alors que les jeunes Québécois de 6 à 17 ans présentent un niveau d'activité physique similaire à celui de leurs pairs du reste du pays, les jeunes Québécoises, quant à elles, sont moins actives que les jeunes Canadiennes du même âge (Nolin B., 2015).

Au-delà des bienfaits bien connus de l'activité physique sur la condition physique et sur la santé physique des jeunes, ses effets sur le bien-être psychologique, la santé mentale, les compétences sociales, les habiletés cognitives et la réussite scolaire sont de plus en plus documentés. Nous savons aussi que les jeunes filles qui ont intégré l'activité physique à leur mode de vie tendent à avoir des habitudes alimentaires et de sommeil plus saines. Enfin, plus les enfants et les jeunes bougent tout au long de la journée, plus grands sont les bienfaits sur leur santé (Chaput JP., 2014).

En matière d'habitudes de vie, les parents sont les premiers modèles des jeunes (Brown, 2017). Leurs comportements, leur soutien ainsi que leurs choix influencent les comportements de leurs enfants. Toute action qui vise à encourager la pratique régulière d'activité physique des adultes aura le potentiel d'avoir le même effet favorable auprès des enfants et des adolescents, et ainsi ancrer le mode de vie sain et actif au cœur des valeurs des Québécois et des Montréalais pour plusieurs générations. Les impacts sur la qualité de l'environnement dépassent notre propos mais sont si cruciaux qu'ils méritent aussi d'être mentionnés dans le contexte de la recherche du mieux-être global de la population de la métropole.

À une époque où la sédentarité est pointée du doigt comme la maladie du nouveau millénaire, les municipalités doivent s'engager dans le mouvement de promotion des saines habitudes de vie pour l'ensemble de ses concitoyens. Fillactive voit d'un très bon œil l'initiative présente qui vise à stimuler la



conversation en regard de la place que devraient occuper les sports et les activités de loisir de plein air en milieu urbain. Les environnements favorables à l'adoption du mode de vie sain et actif sont au centre des pistes de solution dans le domaine de la promotion de la santé. Les filles de tous les âges, tout autant que les garçons, ainsi que leurs familles, bénéficieraient de voir la ville de Montréal se positionner franchement du côté des villes modernes en cette matière. Afin de favoriser la pratique d'activité physique et sportive des filles, nous aimerions voir Montréal devenir une ville-leader en termes d'accès sécuritaire aux installations sportives et de plein air pour les filles et leur famille.

Barrières à la pratique d'activité physique des jeunes filles

Avant d'explorer davantage les caractéristiques qui distinguent les filles et les garçons en matière d'activité physique et sportive, il est bon de tenir compte de la mise en garde suivante : les filles, telles que décrites à travers ces lignes, ne forment pas un bloc homogène. Il est fort possible que de nombreuses filles ne se reconnaissent pas dans la description que l'on en fait ici. Par ailleurs, de nombreux garçons pourraient s'y reconnaître. Bien qu'il faille recourir à un certain nombre de généralités quand vient le temps de décrire une catégorie d'individus, demeurerons toujours à l'écoute de l'individu derrière le genre dans toutes nos interventions individualisées.

Les grandes enquêtes nous révèlent la présence d'un certain nombre de barrières évoquées régulièrement par les jeunes filles et qui freinent leur participation aux activités physiques et sportives. En voici une liste non exhaustive :

- Stress relié à la performance
- Pauvre sentiment d'efficacité personnelle
- Manque d'habiletés physiques ou motrices
- Attitude discriminatoire des intervenants
- Insécurité et limites des parents
- Barrières non anticipées ou mal évaluées
- Manque de temps pour se changer, se laver
- Montrer ses habiletés devant ses pairs
- Présence des garçons
- Offre peu variée
- Offre peu adaptée aux besoins
- Intimidation, moqueries
- Expériences négatives
- Préoccupations reliées au poids, à l'image corporelle

Alors que certaines de ces barrières sont de l'ordre individuel, c'est-à-dire qu'elles relèvent de la jeune fille elle-même, plusieurs prennent source dans l'environnement, dans l'encadrement et dans le contexte de pratique des activités. Voilà des facteurs sur lesquels les acteurs du domaine municipal doivent se pencher. Certains choix en matière d'urbanisme ou d'accessibilité, par exemple, pourraient présenter un réel impact, et ainsi rehausser la qualité de l'expérience de pratique d'activités des jeunes filles.



S'assurer d'un accès sécuritaire aux installations sportives et de plein air pour les filles et leur famille

Améliorer ses habiletés motrices, rehausser sa confiance en soi devant une tâche sportive plus complexe ou apprendre à trouver le plaisir qui se trouve dans un contexte de jeu, voilà quelques exemples d'effets que le jeu actif à l'extérieur peut avoir chez les enfants qui le pratiquent régulièrement. Malheureusement, les préoccupations en matière de sécurité demeurent toujours en tête de liste des barrières évoquées par les parents lorsqu'on les interroge au sujet de la liberté qu'ils accordent à leurs enfants, en particulier à leurs jeunes filles, de jouer dehors sans supervision. Loin de ne s'appliquer que lorsque les enfants s'éloignent de la maison, plusieurs parents sont même réticents à laisser leur jeune fille jouer seule dans la cour ou les quelques rues qui environnent le lieu de résidence.

L'importance du jeu actif à l'extérieur a fait l'objet d'un énoncé de position d'experts en la matière tout dernièrement (Énoncé de position sur le jeu actif à l'extérieur, 2015). Son importance cruciale en regard du développement sain des enfants, de la petite enfance à l'adolescence a été démontrée. Une fois à l'extérieur et placés en contact avec des éléments naturels, les jeunes sont plus enclins à développer leur résilience, à identifier leurs limites et à résoudre des problèmes. Mais pour profiter de l'ensemble de ces bienfaits, les jeunes doivent avoir accès au plein air au quotidien et en toute saison. De plus, l'équité dans cet accès au plein air et aux installations doit se faire avec cette préoccupation d'en assurer une utilisation sécuritaire et agréable pour les filles et les femmes.

Les préoccupations à l'égard de la sécurité sont bien présentes lorsque l'on aborde la question de l'utilisation du transport actif et s'expriment différemment entre les parents des jeunes filles et ceux des jeunes garçons. Les parents d'adolescentes sont moins enclins à laisser leur jeune fille se déplacer d'une destination à l'autre si le trajet n'est pas jugé sécuritaire. Des préoccupations similaires existent au sujet de l'utilisation des modes de transport collectif (Panter, 2008). S'assurer que des lampadaires sont positionnés de façon à éclairer les supports à vélo et travailler en collaboration avec le réseau de transport collectif de la ville pour que des autobus desservent les installations (parcs, centres communautaires, pistes cyclables, sentiers) peut faciliter l'accès des filles aux activités.

De plus, les parcs-écoles, les parcs municipaux, pistes cyclables et autres aires de loisirs devraient bénéficier d'une surveillance adéquate de façon à rehausser le niveau de confiance de la population en général et des parents en particulier pour que les jeunes filles et leurs familles puissent y avoir accès sans craintes liées à la sécurité. Ces lieux devraient être considérés comme autant d'incitatifs à faire bouger les petits comme les grands. Bien que les jeunes ressentent aussi le besoin d'utiliser ces lieux de rassemblement pour discuter et se réunir, ceci ne doit pas se faire au détriment de la perception de sécurité de ceux et celles qui désirent les utiliser dans un contexte sportif ou de loisir.

Enfin, aménager des vestiaires conviviaux et agréables à fréquenter dans les installations qui encadrent les installations de plein air aurait certainement un impact sur l'utilisation des sites par les filles. Sans engager de grandes dépenses, s'assurer que les lieux demeurent propres et installer des séchoirs à cheveux, par exemple, sont des actions peu coûteuses en ce sens.



Conclusion

L'avis scientifique de Kino-Québec publié en 2014 et intitulé *L'activité physique et sportive des adolescentes : bilan, perspectives et pistes d'action* regorge de renseignements au sujet de la pratique d'activité physique et sportive des filles. Cet avis conclut en affirmant que :

« L'objectif de l'augmentation de la pratique d'activités physiques et sportives chez les adolescentes demande une concertation de toutes les personnes qui interviennent auprès des jeunes. Il faut donc reconnaître la complémentarité et l'interrelation des cours d'éducation physique et à la santé, des activités parascolaires, du sport scolaire et fédéré (récréatif et compétitif), de l'offre de loisirs et de la pratique libre encouragée par les parents afin d'offrir un environnement stimulant et adapté aux besoins des filles. » (Comité scientifique de Kino-Québec, 2014)

Poser un regard éclairé sur nos interventions nous permet de faire un pas dans la bonne direction pour créer des communautés où il fait bon d'être actifs en famille et entre amis, en toute sécurité. Se pencher sur la qualité de l'expérience des jeunes filles, sur l'offre d'une programmation variée qui répond à leurs intérêts et s'assurer de leur fournir des environnements attrayants et sécuritaires sont quelques-unes des pistes à explorer pour mettre l'épaule à la roue à ce grand mouvement de promotion du mode de vie sain et actif auprès des jeunes Québécoises.

Merci à la Ville de Montréal d'entreprendre ce grand processus consultatif afin de démontrer son leadership et son innovation en matière d'aménagements urbains favorables à la pratique d'activité physique en ville, pour tous les citoyens.



Références

- Brown et coll. Engaging families in physical activity research: a family-based focus group study. *BMC Public Health* (2015) 15:1178
- Chaput JP, et coll. Importance of all movement behaviors in a 24 hour period for overall health. *Int J Environ Res Public Health*. 2014;11(12):12575-12581.
- Comité scientifique de Kino-Québec (2014) *L'activité physique et sportive des adolescentes : bilan, perspectives et pistes d'action*. Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, gouvernement du Québec. Avis rédigé sous la coordination de Steeve Amireault, Marie-Claude Lemieux et Carole-Lynn Massie.
- Comité scientifique de Kino-Québec (2011) *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*. Secrétariat au loisir et au sport, Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, Gouvernement du Québec. Avis rédigé sous la coordination de Gaston Godin, Ph.D., Suzanne Laberge, Ph.D., et François Trudeau, Ph.D., 104 p.
- Cooper et coll. Objectively measured physical activity and sedentary time in youth: the International children's accelerometry database (ICAD). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (2015) 12:113.
- Énoncé de position sur le jeu actif à l'extérieur, 2015
- Nolin, B. Niveau d'activité physique de la population québécoise : pas d'amélioration depuis 2005, Bureau d'information et d'études en santé des populations, Institut national de santé publique du Québec, 2015.
- Panter et coll. Environmental determinants of active travel in youth: A review and framework for future research. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (2008) 5:34.
- ParticipACTION. Les enfants canadiens sont-ils trop fatigués pour bouger? L'édition 2016 du Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION. Toronto : ParticipACTION; 2016.