

# Catalogue des pistes d'action

en fonction de certains enjeux identifiés à partir  
des résultats du Questionnaire en Forme (2015)  
pour l'Outaouais

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de l'Outaouais

Québec



Direction de santé publique



**Niveau secondaire**  
**(12 à 17 ans)**

**Version 1.0**  
**(Juin 2016)**

[www.saineshabitudesoutaouais.com](http://www.saineshabitudesoutaouais.com)

---

## Introduction

Le projet du Questionnaire en Forme en Outaouais est issu d'un partenariat entre les commissions scolaires de l'Outaouais, la Concertation pour de saines habitudes de vie en Outaouais, la Ville de Gatineau, le Comité d'amélioration de la persévérance scolaire et Québec en Forme. Cette recension réalisée entre les mois de février et avril 2015 auprès de quelque 19 500 élèves des écoles publiques des niveaux primaires (5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> années) et secondaires (I à V) de l'Outaouais se veut une réponse à la nécessité d'obtenir un portrait détaillé sur l'activité physique, la saine alimentation, l'estime de soi et la réussite éducative auprès des jeunes. Le but étant ultimement d'identifier les enjeux et proposer des pistes d'action pour le milieu scolaire et ses partenaires (municipalités, organismes jeunesse, services de garde éducatif à l'enfance, etc.).

La Concertation pour de saines habitudes de vie en Outaouais et le CISSS de l'Outaouais souhaitent contribuer à l'utilisation des résultats par le milieu scolaire et les organisations œuvrant auprès des jeunes en vue de soutenir l'adoption de saines habitudes de vie (SHV). En ce sens, ce catalogue des pistes d'action identifiées en fonction de certains des principaux enjeux qui découlent des résultats du Questionnaire en Forme se veut une réponse aux commissions scolaires, aux écoles et autres partenaires rejoignant les jeunes qui souhaitent passer à l'action. Les enjeux identifiés sont appuyés par une réflexion des répondants des équipes SHV (nutritionnistes, kinésiologues et organisatrices communautaires) de la direction de santé publique du CISSS de l'Outaouais. Ces enjeux identifiés par les équipes SHV du CISSS de l'Outaouais ne se veulent pas exhaustifs. Certaines commissions scolaires, écoles et partenaires œuvrant auprès des jeunes peuvent avoir accordé des priorités à d'autres problématiques rattachées à des besoins immédiats de leur communauté. Le cas échéant, les équipes SHV pourront assurer un suivi avec les enjeux additionnels qui auront été identifiés par leurs partenaires.

Au niveau de sa structure, le catalogue des pistes d'action expose de façon sommaire les différents enjeux soulevés, les données du Questionnaire en Forme qui appuient ceux-ci, un argumentaire sur l'importance de s'y attarder ainsi qu'une suggestion de programmes, de projets et d'outils éprouvés ou prometteurs qui viendront appuyer le milieu scolaire et ses partenaires dans leur démarche. Compte tenu que des hyperliens sont insérés dans le texte, il est préférable de consulter la version en ligne de ce catalogue. Celui-ci sera mis à jour régulièrement sur le site Web de la Concertation pour de saines habitudes de vie en Outaouais ([www.saineshabitudesoutaouais.com](http://www.saineshabitudesoutaouais.com)).

Le CISSS de l'Outaouais tient à réitérer son souhait de collaborer dans cette démarche, et ce, dans un souci d'optimisation des ressources disponibles autant pour le milieu scolaire et autres milieux interpellés que pour le milieu de la santé. La lecture du catalogue des pistes d'action n'est pas une fin en soi, il s'agit plutôt d'un point de départ pour des collaborations futures. Les commissions scolaires, les écoles et autres milieux de vie des jeunes sont donc invités à communiquer avec les répondants suivants en SHV de la direction de santé publique du CISSS de l'Outaouais afin d'obtenir le soutien et les collaborations souhaités pour favoriser l'adoption de SHV chez nos jeunes. Ces personnes pourront également vous donner plus de renseignements par rapport aux programmes, projets ou outils recommandés.

### CISSS de l'Outaouais – direction de santé publique

#### Des Collines

- Line Ouellet, organisatrice communautaire, 819-459-1112, poste 4120
- Christine St-Arnaud, nutritionniste, 819-459-1112, poste 5112

#### Gatineau

- Philippe Charron et Karima Djellouli, kinésiologues, 819-966-6510, poste 2231

#### Papineau

- Carolanne Pineault, kinésiologue, 819-983-7341, poste 6494
- Véronique Ouellet St-Denis, nutritionniste, 819-983-7341, poste 6419

#### Pontiac

- Michel Laporte, organisateur communautaire, 819-647-3553, poste 304
- Stéphanie Duplain, nutritionniste, 819-647-3553, poste 302

#### Vallée-de-la-Gatineau

- Joanne Lafrenière, organisatrice communautaire, 819-463-2604, poste 3333
- Chantal Chantigny, nutritionniste, 819-449-2387, poste 2315

#### Bureau Outaouais - direction de santé publique

- Catherine Plaziac, nutritionniste, 819-966-6484, poste 7423
- Carl Clements, kinésiologue, 819-966-6484, poste 7454

# Les déjeuners

## Constats et enjeux

- Faible proportion des jeunes qui déjeunent chaque jour d'école
- Diminution progressive, lors du passage primaire-secondaire, de la proportion de jeunes qui déjeunent chaque jour d'école

## Statistiques

Mes données	Outaouais	Jeunes, 5e année primaire au secondaire V
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 62 %</li> <li>➤ 57 %</li> <li>➤ 67 %</li> </ul>	des jeunes (filles et garçons) ont indiqué qu'ils déjeunaient tous les matins des filles ont indiqué qu'elles déjeunaient tous les matins des garçons ont indiqué qu'ils déjeunaient tous les matins
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 55 %</li> <li>➤ 45 %</li> <li>➤ 33 %</li> </ul>	Les raisons principales pour lesquelles les jeunes ne déjeunent pas sont : je n'ai pas faim je n'ai pas le temps je me réveille trop tard

## Pourquoi est-ce important?

La consommation régulière d'un déjeuner nutritif est associée à :

- Un meilleur rendement scolaire
- Une meilleure mémoire
- Une meilleure attention
- Moins de fatigue et moins d'irritabilité
- Une assiduité accrue à l'école
- Le domaine des mathématiques semblerait être celui qui soit le plus favorisé par un repas le matin
- Une meilleure alimentation en général
- Une augmentation de la consommation de fruits/légumes et produits laitiers

## Programmes, projets ou outils recommandés

Programmes, projets ou outils recommandés	Coût
<b>Les brigades culinaires (La Tablee des Chefs)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• le programme est offert comme activité parascolaire et est composé de 24 ateliers (incluant thématique du déjeuner). Il contient trois axes principaux: social, multiculturel et nutritionnel</li> <li>• ce programme permet aux jeunes des écoles secondaires de se rassembler pour apprendre à cuisiner et réaliser des défis culinaires. Les Brigades Culinaires représentent une belle image de cohésion sociale, d'ouverture au monde et de découvertes gustatives <a href="http://www.brigadesculinaires.com">www.brigadesculinaires.com</a></li> </ul>	\$
<b>Dépliants sur les déjeuners, les boîtes à lunch et les collations</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• s'adresser à la nutritionniste de votre territoire pour obtenir des copies</li> </ul>	gratuit
<b>Projets de type <u>par</u> et <u>pour</u> les jeunes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tous les projets développés par et pour les jeunes, sur la thématique de la prise du déjeuner par les élèves, sont recommandés</li> </ul>	gratuit ou \$
<b>La trousse pédagogique À la soupe! (Équiterre)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• outil d'éveil à l'alimentation responsable. Elle invite les élèves du secondaire à explorer les envers du système agroalimentaire actuel et à réfléchir aux impacts de leurs choix alimentaires sur leur santé, leur environnement et le monde qui les entoure</li> <li>• les ateliers favorisent l'acquisition de compétences d'ordre social et environnemental et l'adoption d'actions citoyennes. La trousse incite les élèves à développer leur esprit critique et à devenir, à leur tour et pour les générations à venir, des agents porteurs d'un futur plus sain, plus écologique et plus solidaire : <a href="http://www.equiterre.org/solution/secondaire">http://www.equiterre.org/solution/secondaire</a></li> </ul>	gratuit
<b>La Terre dans votre assiette</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• trousse éducative sur le thème de l'agriculture et de l'alimentation qui permet de découvrir : <a href="http://eav.csq.qc.net/terre/">http://eav.csq.qc.net/terre/</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ l'histoire de l'alimentation et des modes de production alimentaire</li> <li>➤ la dynamique de la chaîne de production alimentaire ainsi que ses impacts sur l'environnement, l'économie et la société</li> <li>➤ les solutions propres à une alimentation responsable</li> </ul> </li> </ul>	gratuit
<b>Ressources éducatives, Alternatives</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• livres et fiches horticoles imprimables pour votre jardin <a href="http://www.lesjardins.alternatives.ca/ressources">http://www.lesjardins.alternatives.ca/ressources</a></li> </ul>	gratuit
<b>Un trésor dans mon jardin (Croquarium)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• formation pour la mise en place de semis et potagers impliquant les jeunes et la communauté : <a href="http://www.croquarium.ca/programmes/">www.croquarium.ca/programmes/</a></li> </ul>	\$

# Les repas pris en famille

## Constats et enjeux

- Faible proportion des jeunes qui prennent leurs repas avec un adulte de leur famille
- Diminution progressive, entre le primaire et la fin du secondaire, de la proportion de jeunes qui prennent des repas en famille

## Statistiques

Mes données	Outaouais	Jeunes, 5e année primaire au secondaire V
	➤ 36%	des jeunes prennent au moins 8 repas avec un membre adulte de leur famille au cours d'une semaine
	➤ 31%	des jeunes prennent moins de 5 repas avec un membre adulte de leur famille au cours d'une semaine
	➤ 20%	des jeunes ont indiqué qu'ils ne prennent jamais de repas devant un écran
	➤ 39%	des jeunes (garçons 41% c. filles 37%) prennent leurs repas devant un écran 5 fois et plus par semaine

## Pourquoi est-ce important?

- Favorise le développement de l'estime de soi des jeunes
- La prise des repas en famille est associée à une alimentation plus saine chez les jeunes et leur famille
- Les parents rapportent plusieurs avantages à manger en famille : le temps et la qualité des conversations, le sentiment d'appartenance à la famille
- Les compétences langagières bénéficient également des repas pris en famille, car les jeunes ont l'occasion de s'exprimer et d'échanger des idées, ce qui contribue à développer leurs aptitudes langagières (plus grand vocabulaire et meilleures compétences en lecture)
- Chez les filles seulement : plus de satisfaction envers son image corporelle (indépendamment du poids) et moins de troubles alimentaires

## Programmes, projets ou outils recommandés

	Coût
<b>Les brigades culinaires (La Tablée des Chefs)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• le programme est offert comme activité parascolaire et est composé de 24 ateliers (incluant thématique du déjeuner). Il contient trois axes principaux: social, multiculturel et nutritionnel</li> <li>• ce programme permet aux jeunes des écoles secondaires de se rassembler pour apprendre à cuisiner et réaliser des défis culinaires. Les Brigades Culinaires représentent une belle image de cohésion sociale, d'ouverture au monde et de découvertes gustatives <a href="http://www.brigadesculinaires.com">www.brigadesculinaires.com</a></li> </ul>	\$
<b>Un trésor dans mon jardin (Croquarium)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• formation pour la mise en place de semis et potagers impliquant les jeunes, les familles et la communauté : <a href="http://www.croquarium.ca/programmes/">www.croquarium.ca/programmes/</a></li> </ul>	\$
<b>Pour les enseignants, éducateurs et intervenants :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• document « Guide pratique, Les soupers en famille, j'en mange! » <a href="http://www.bougerjenmange.ca/alimentation-secondaire">http://www.bougerjenmange.ca/alimentation-secondaire</a></li> </ul>	gratuit
<b>Pour les parents :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• information sur la saine alimentation pour les parents <a href="http://www.bougerjenmange.ca/manger-en-famille">http://www.bougerjenmange.ca/manger-en-famille</a></li> </ul>	gratuit

## L'environnement lors de la prise des repas

### Constats et enjeux

- Proportion élevée des jeunes qui considèrent que l'école pourrait améliorer l'environnement alimentaire lors de la prise des repas
- Proportion élevée des jeunes qui considèrent que l'école pourrait accorder davantage d'importance à la saine alimentation

### Statistiques

Mes données	Outaouais	Jeunes, 5e année primaire au secondaire V
	➤ 58%	des jeunes trouvent que la cafétéria de l'école est trop bruyante
	➤ 44%	des jeunes trouvent que la cafétéria de l'école est un endroit agréable pour manger
	➤ 26%	des jeunes trouvent que le nombre de fours à micro-ondes est suffisant
	➤ 17%	des jeunes disent que leur école leur donne l'occasion d'apprendre à cuisiner
	➤ 25%	des jeunes trouvent que leur école accorde une importance à la vente d'aliments nutritifs lors d'activités de financement

### Pourquoi est-ce important?

- L'environnement et l'ambiance lors des repas influencent l'acquisition de saines habitudes alimentaires et font partie d'une saine alimentation
- Le repas est une occasion pour les jeunes de se nourrir, mais aussi de socialiser, c'est pourquoi les lieux et l'atmosphère sont primordiaux pour favoriser une saine alimentation
- Trop de bruit et pas assez de temps pour manger (moins de 20 minutes, en excluant le temps pour réchauffer les plats) empêchent les enfants de se concentrer à manger et d'être à l'écoute de leurs signaux de faim et de satiété

### Programmes, projets ou outils recommandés

	Coût
<b>Pour les éducateurs et autres intervenants de l'école:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• outil « Pour que les jeunes se nourrissent mieux, créer des contextes conviviaux aux repas » <a href="http://www.quebecenforme.org/section-outils/pour-que-les-jeunes-se-nourrissent-mieux-creer-des-contextes-conviviaux-pour-les-repas.aspx">http://www.quebecenforme.org/section-outils/pour-que-les-jeunes-se-nourrissent-mieux-creer-des-contextes-conviviaux-pour-les-repas.aspx</a></li> <li>• <b>fiche détaillée</b> : <a href="http://www.quebecenforme.org/media/264499/QEF_Fiche-Detaillée_contexte_repas_2012.pdf">http://www.quebecenforme.org/media/264499/QEF_Fiche-Détaillée_contexte_repas_2012.pdf</a></li> <li>• <b>fiche résumée</b> : <a href="http://www.quebecenforme.org/media/103520/QEF-090_contexte_repas.pdf">http://www.quebecenforme.org/media/103520/QEF-090_contexte_repas.pdf</a></li> </ul>	gratuit
<b>Pour les éducateurs, le personnel de la cafétéria et autres intervenants de l'école :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• outil « Comment attirer les jeunes à la cafétéria » : <a href="http://veilleaction.org/fr/les-fiches-pratiques/saine-alimentation/comment-attirer-les-jeunes-a-la-cafeteria.html#">http://veilleaction.org/fr/les-fiches-pratiques/saine-alimentation/comment-attirer-les-jeunes-a-la-cafeteria.html#</a></li> </ul>	gratuit
<b>Projets de type <u>par</u> et <u>pour</u> les jeunes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tous les projets développés par et pour les jeunes pour s'approprier et décorer leur cafétéria (ou lieu de dîner) à leur goût sont recommandés pour favoriser un contexte alimentaire propice lors des repas</li> <li>• ces projets peuvent être menés, par exemple, dans le cadre du cours Sensibilisation à l'entrepreneuriat, Arts plastiques, etc.</li> </ul>	gratuit ou \$
<b>Croquarium, un trésor dans mon jardin</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• formation pour la mise en place de semis et potagers impliquant les enfants, les parents et la communauté : <a href="http://www.croquarium.ca/programmes/">www.croquarium.ca/programmes/</a></li> </ul>	\$
<b>Guide pratique pour des campagnes de financement conformes à la <i>Politique-cadre Pour un virage santé à l'école</i></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• s'adresser à la nutritionniste de votre territoire pour obtenir une copie</li> </ul>	gratuit

## L'image corporelle

### Constats et enjeux

- Proportion élevée des jeunes qui ne sont pas satisfaits de leur image corporelle
- Proportion élevée des jeunes qui désirent une silhouette plus mince

### Statistiques

Mes données	Outaouais	Jeunes, 5e année primaire au secondaire V
	➤ 53% filles 32% garçons	désirent une silhouette plus mince
	➤ 11% filles 25% garçons	désirent une silhouette plus forte
	➤ 49% filles 27% garçons	ont essayé de perdre du poids dans la dernière année
	➤ 8% filles 20% garçons	ont essayé de prendre du poids dans la dernière année
	➤ 36% filles 43% garçons	sont satisfaits de leur image corporelle

### Pourquoi est-ce important?

- L'image corporelle est la première cause d'intimidation chez les jeunes
- L'image corporelle est une composante importante de l'estime de soi
- L'estime de soi a un impact majeur sur la réussite éducative des jeunes
- Intervenir auprès des jeunes et améliorer leur image corporelle contribue à augmenter leur estime de soi et peut ainsi favoriser une meilleure réussite scolaire
- Il semble y avoir une association entre la perception que les enfants ont de leur corps et leur rendement scolaire

### Programmes, projets ou outils recommandés

Programmes, projets ou outils recommandés	Coût
<b>Pour les jeunes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• site d'information pour les adolescents sur l'intimidation à l'égard du poids. Ressources d'aide et moyens présentés pour ceux qui en sont témoins ou victimes : <a href="http://www.changezderegard.com/">http://www.changezderegard.com/</a></li> </ul>	gratuit
<b>Guides pour les enseignants en Éducation physique et à la santé :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• guide « 5 pistes d'action pour favoriser une image corporelle positive » : <a href="http://www.equilibre.ca/documents/files/guideepe-2015-web.pdf">www.equilibre.ca/documents/files/guideepe-2015-web.pdf</a></li> <li>• guide offrant plusieurs ateliers pour intervenir sur la problématique auprès des jeunes de 14 à 18 ans : <a href="http://www.changezderegard.com/enseignants">http://www.changezderegard.com/enseignants</a></li> </ul>	gratuit
<b>Guide pour les enseignants en Éthique et culture religieuse</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• guide pédagogique offrant plusieurs ateliers pour intervenir sur la problématique auprès des jeunes de 14 à 18 ans : <a href="http://www.changezderegard.com/enseignants">http://www.changezderegard.com/enseignants</a></li> </ul>	gratuit
<b>Trousse d'intervention <i>Bien dans sa tête, bien dans sa peau</i></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a pour objectif de favoriser l'acquisition d'attitudes et de comportements sains à l'égard du poids et du corps, de l'alimentation et de l'activité physique chez les jeunes, ainsi que de promouvoir l'estime de soi et le respect des autres et ce, quel que soit leur format corporel</li> <li>• comprend de l'information sur le poids et l'image corporelle, des scénarios d'implantation et près de 50 activités à faire avec les jeunes</li> </ul> <a href="http://www.equilibre.ca/programmes-et-ateliers/bien-dans-sa-tete-bien-dans-sa-peau/">http://www.equilibre.ca/programmes-et-ateliers/bien-dans-sa-tete-bien-dans-sa-peau/</a>	\$
<b>Campagne <i>Derrière le miroir</i></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• s'adresse aux jeunes pour prendre conscience que la beauté et la santé viennent dans plusieurs formats de schémas corporels : <a href="http://www.derrierelemiroir.ca/">http://www.derrierelemiroir.ca/</a></li> </ul>	gratuit
<b>Pour les enseignants, éducateurs et intervenants :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• documents sur l'image corporelle, l'intimidation</li> </ul> <a href="http://www.monequilibre.ca/mon-corps/71-image-corporelle-intimidation">http://www.monequilibre.ca/mon-corps/71-image-corporelle-intimidation</a> <a href="http://www.bougerjenmange.ca/image-corporelle-secondaire">http://www.bougerjenmange.ca/image-corporelle-secondaire</a> <a href="http://www.quebecenforme.org/media/114843/image_corporelle.pdf">http://www.quebecenforme.org/media/114843/image_corporelle.pdf</a>	gratuit
<b>Pour les parents :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• documents sur l'image corporelle</li> </ul> <a href="http://www.bougerjenmange.ca/image-corporelle">http://www.bougerjenmange.ca/image-corporelle</a> <a href="http://veilleaction.org/fr/les-fiches-pratiques/image-diversite-corporelles/l-image-corporelle-un-probleme-de-poids-comment-sensibiliser-les-jeunes.html#">http://veilleaction.org/fr/les-fiches-pratiques/image-diversite-corporelles/l-image-corporelle-un-probleme-de-poids-comment-sensibiliser-les-jeunes.html#</a>	gratuit
<b>Atelier de sensibilisation – Image corporelle saine et diversifiée – pour les enseignants et autres intervenants de l'école :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• s'adresser à la nutritionniste ou la kinésiologue de votre territoire pour suivre la formation</li> </ul>	gratuit

# L'activité physique chez les filles

## Constats et enjeux

Écart filles-garçons en lien avec l'atteinte de la recommandation internationale en matière d'activité physique, 60 minutes par jour (activité physique d'intensité moyenne et élevée)

## Statistiques

Mes données	Outaouais	Jeunes, 5e année primaire au secondaire V
	• 30%	...des filles (c. 50 % garçons) atteignent la recommandation internationale
		Écart de <b>16 points de pourcentage</b> en 5 <sup>e</sup> année du primaire (39 % filles c. 55 % garçons) à <b>26 points de pourcentage</b> (21 % filles c. 47 % garçons) au secondaire V
		Première baisse marquée lors du passage primaire 6 <sup>e</sup> année (37 % actives) au secondaire I (30 % actives)

## Pourquoi est-ce important?

- Différence importante entre filles et garçons
- Données statistiques alarmantes chez les filles, enjeu de normalisation de la sédentarité
- Gain potentiel élevé d'améliorer le portrait de l'activité physique par une réorientation des interventions destinées aux filles

## Programmes, projets ou outils recommandés

Programmes, projets ou outils recommandés	Coût
<p><b>« Filles dans la mire »</b> par ÉgalAction</p> <p>Ensemble des services de formation offerts par l'organisme ÉgalAction, comprend :</p> <p><b>Formation MentorActive au secondaire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formation niveau secondaire récemment adaptée et offerte aux filles de 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> années.</li> <li>• Vise le développement des habiletés de leadership, d'organisation et de mentorat.</li> <li>• Comprend la formation auprès de 8 à 20 filles par école ainsi qu'un suivi.</li> <li>• Chaque école est invitée fortement à désigner une mentor adulte du milieu.</li> <li>• École participante en Outaouais : École secondaire Mont-Bleu (CSPO, Gatineau).</li> </ul> <p><b>Formation En Mouvement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atelier de sensibilisation non-prescriptif, s'adressant aux intervenants et décideurs (éducation, loisirs, sports, etc.), conçu pour accroître les occasions pour les filles inactives (9 à 18 ans) de participer à des activités physiques.</li> <li>• Vise à sensibiliser les intervenants et décideurs à la problématique touchant l'activité physique chez les filles, à repérer les obstacles liés à la participation des filles et à identifier des pistes d'action menant les filles à la pratique d'activités physiques.</li> </ul>	\$
<p><b>Filleactive</b> (principalement secondaire, adaptation possible au primaire) par l'organisme Filleactive</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Programme visant à encourager la participation à un événement de course à pied (5 ou 10 km) réservé aux filles et précédé d'un programme de préparation (entraînement) réunissant les filles sur une base régulière.</li> <li>• Écoles participantes en Outaouais : École secondaire Sacré-Cœur (CSHBO, Gracefield), école secondaire Grande-Rivière (CSPO, Gatineau)</li> </ul>	\$
<p><b>L'activité physique et sportive des adolescentes : bilan, perspectives et pistes d'action</b> de Kino-Québec</p> <p>Rapport mettant en lumière et précisant la problématique, toujours présente, de la pratique d'activités physiques et sportives chez les adolescentes (12-17 ans), mais pouvant également s'adresser aux filles du primaire 3<sup>e</sup> cycle, soulevée dans l'avis du comité scientifique de Kino-Québec : L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir. On y propose aux différents acteurs concernés, y compris les parents, une variété de stratégies et de mesures répondant à leurs champs d'intérêt.</p>	Gratuit
<p><b>Les filles, c'est pas pareil</b></p> <p>Un des premiers rapports (1998) portant sur la problématique, toujours présente (!), de la pratique de l'activité physique chez les jeunes filles. Le rapport comprend un portrait de la situation et un aperçu des différents aspects pouvant expliquer le faible taux de pratique des jeunes filles. Des recommandations et des pistes d'action sont suggérées.</p>	Gratuit



# Diminution de l'activité physique chez les jeunes

## Constats et enjeux

Diminution progressive, tant chez les garçons que chez les filles, entre la 5<sup>e</sup> année du primaire et le secondaire V. Chute marquée lors du passage primaire-secondaire.

## Statistiques

Mes données	Outaouais	Jeunes, 5e année primaire au secondaire V
	<ul style="list-style-type: none"> <li>47%</li> </ul>	...des jeunes atteignent la recommandation à la 5 <sup>e</sup> année du primaire comparativement à 34 % en secondaire V
		Première baisse marquée et significative entre la 6e année du primaire ( <b>47 %</b> ) et le secondaire I ( <b>39 %</b> )

## Pourquoi est-ce important?

- Il s'agit de la baisse la plus importante dans le processus du désengagement des jeunes face à l'activité physique.
- Potentiel élevé de réduire le désengagement des jeunes face à l'activité physique en ciblant, entre autres, les jeunes au premier cycle du secondaire.

Programmes, projets ou outils recommandés	Coût
<b>Acti-leader</b> : Programme de leadership jeunesse fondé sur une approche « par et pour les jeunes » où des jeunes, formés et soutenus, animent des activités physiques à l'école et dans la communauté afin de faire bouger les enfants. Peut se rattacher comme complément au volet Animation de la trousse « Ma cours : un monde de plaisir! ».	Gratuit
<b>L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir</b> du Comité scientifique de Kino-Québec Document de référence incontournable afin de bien saisir l'importance, les bienfaits et les obstacles à la pratique de l'activité physique chez les enfants et les jeunes. Des recommandations sont proposées pour les différents milieux de vie des enfants et des jeunes. Un feuillet de <a href="#">Faits saillants</a> est également disponible avec des encarts s'adressant spécifiquement au <a href="#">milieu scolaire</a> , au <a href="#">milieu municipal</a> , aux <a href="#">organisations de sports et de loisir</a> et au <a href="#">milieu de la santé</a> . Enfin, des <a href="#">capsules vidéos</a> à l'intention des intervenants et acteurs de changement sont également disponibles.	Gratuit
<b>WIXX</b> Campagne de communication sociétale, orchestrée par Québec en Forme et ses partenaires, visant à promouvoir les loisirs et les déplacements actifs chez les jeunes de 9 à 13 ans. Son objectif est de prévenir la chute importante de l'activité physique vers l'âge de 13 et 14 ans. On y propose : <ul style="list-style-type: none"> <li>Pour les intervenants du milieu scolaire et ou ailleurs (par exemples, organismes jeunesse, camps, etc.) : mettre en œuvre des activités actives fortes en adrénalines et en plaisir grâce à la plateforme WIXX TA GANG !</li> <li>Pour les jeunes : une proposition d'activités présentée directement aux jeunes par l'entremise d'une application WIXX ainsi qu'un générateur d'activités.</li> <li>Pour les parents : un magazine en ligne, WIXXMAG, propose une foule d'idées et d'astuces pour les parents.</li> </ul>	Gratuit et \$
<b>Directives canadiennes en matière d'activités physiques à l'intention des enfants âgés de 12 à 17 ans</b> de la Société canadienne de physiologie de l'exercice Feuilleton et livret énonçant les recommandations canadiennes en matière d'activités physiques. Présentation des bienfaits liés à un mode de vie physiquement actif et des suggestions d'occasions pour l'intégrer au quotidien des enfants.	Gratuit



# Perception des habiletés sportives

## Constats et enjeux

Différences marquées entre les filles et les garçons quant à la façon qu'ils perçoivent leurs habiletés sportives

## Statistiques

Mes données	Outaouais	Jeunes, 5e année primaire au secondaire V
	<ul style="list-style-type: none"> <li>18% filles</li> <li>32% garçons</li> </ul>	...perçoivent leurs habiletés comme étant « EXCELLENTE »
	<ul style="list-style-type: none"> <li>26% filles</li> <li>16% garçons</li> </ul>	... perçoivent leurs habiletés comme étant « MOYENNE »
	<ul style="list-style-type: none"> <li>9% filles</li> <li>4% garçons</li> </ul>	... perçoivent leurs habiletés comme étant « FAIBLE »

## Pourquoi est-ce important?

- Lien étroit entre le développement des habiletés motrices de base et la pratique d'activités physiques
- Bien que la période d'acquisition des habiletés motrices soit optimale jusqu'à l'âge de 9 ans, il est néanmoins possible de poursuivre le développement moteur par la suite
- Importance de changer la perception qu'ont les jeunes de leurs habiletés sportives, puisqu'ils ont tendance à sous évaluer leurs habiletés et surévaluer les aptitudes nécessaires à la pratique d'activités physiques

## Programmes, projets ou outils recommandés

Programmes, projets ou outils recommandés	Coût
<p>Programme de <b>Littératie physique</b> (savoir-faire physique) de <a href="#">La société du sport pour la vie</a>. Programme visant à soutenir la littératie physique (savoir-faire physique) se définissant par la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède en lien avec la pratique régulière de l'activité physique. Diverses formations sont offertes, soit une l'Introduction à la littératie physique, l'Évaluation de la littératie physique pour les jeunes, Créer une expérience en littératie physique de qualité et Littératie physique inclusive. Renseignements disponibles auprès de la direction de santé publique de l'Outaouais.</p>	\$
<p><b>Nager pour survivre</b> de la Société canadienne de sauvetage</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le programme Nager pour survivre, créé dans le but de prévenir la noyade, peut s'apparenter à une sortie scolaire éducative et sportive organisée pendant les heures d'école. Mis en place par la Société de sauvetage, le programme Nager pour survivre a deux principaux objectifs : <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Évaluer les habiletés aquatiques des élèves;</li> <li>➢ Enseigner les habiletés de base nécessaires pour survivre à une chute inattendue en eau profonde.</li> </ul> </li> <li>• Le programme peut être adapté à plusieurs groupes d'âges, mais vise plus particulièrement les élèves de 3e année du primaire (8-9 ans). En plus de jouer un rôle clé dans la prévention de la noyade, il permet aux jeunes de bouger, d'augmenter leur confiance en eux et peut même donner envie à certains de fréquenter les installations aquatiques sur une base plus régulière!</li> </ul>	\$

# Temps passé à l'écran et temps passé à jouer dehors

## Constats et enjeux

Proportion élevée (garçons et filles) du temps passé devant un écran et proportion particulièrement élevée des garçons qui affirment jouer à des jeux vidéo ou naviguer à l'ordinateur;

Proportion des jeunes qui n'atteignent pas la recommandation canadienne en matière de comportement sédentaire (limiter à deux heures par jour le temps passé devant un écran).

Proportion des jeunes qui estiment que leurs camarades passent moins de 30 minutes par jour à jouer dehors.

## Statistiques

Mes données	Outaouais	Jeunes, 5e année primaire au secondaire V
	<ul style="list-style-type: none"> <li>71%</li> </ul>	...des jeunes affirment passer plus de deux heures/jour devant un écran
	<ul style="list-style-type: none"> <li>48% garçons</li> <li>34% filles</li> </ul>	...affirment passer plus de deux heures par jour à jouer à des jeux vidéo ou naviguer à l'ordinateur
	<ul style="list-style-type: none"> <li>39 %</li> <li>30 %</li> </ul>	<p>... des jeunes estiment que les jeunes de leur âge passent moins de 30 minutes par jour à jouer dehors <b>durant la semaine</b></p> <p>... des jeunes estiment que les jeunes de leur âge passent moins de 30 minutes par jour à jouer dehors <b>durant la fin de semaine</b></p>

## Pourquoi est-ce important?

- La diminution du temps d'écran au profit de jouer à l'extérieur, particulièrement dans un contexte de jeu libre, offre un grand potentiel pour atteindre les recommandations en matière d'activités physiques.
- Il est important de promouvoir et soutenir la mise en œuvre de programme de réduction de temps d'écran au profit d'alternatives axées vers l'activité physique libre ou structurée à l'extérieur.

## Programmes, projets ou outils recommandés

Programmes, projets ou outils recommandés	Coût
<p>Défi à la dizaine sans écrans ou <a href="#">Défi à la dizaine sans télé ni jeux vidéo</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Programme de réduction du temps d'écrans, présenté comme un jeu où les enfants marquent des points pour chaque période de la journée passée sans écrans</li> <li>Des outils et activités en classe sont disponibles pour bien préparer les élèves et soutenir leur engagement envers le défi.</li> </ul>	Gratuit
<p><a href="#">Énoncé de position sur le jeu actif à l'extérieur</a> présenté par un consortium d'organismes incluant le Groupe de recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO).</p> <p>Énoncé de principe (outil) s'appuyant sur une revue exhaustive de la littérature scientifique soulignant la contribution importante et nécessaire du jeu actif à l'extérieur au développement sain de l'enfant. On y traite, entre autres, de la préoccupation excessive à l'égard du jeu actif à l'extérieur non supervisé et du concept « d'hyperparentalité ». Les différences entre le « danger et le « risque » sont abordées. Des recommandations destinées, entre autres, au milieu scolaire et organismes œuvrant auprès des jeunes, sont proposées.</p>	Gratuit
<p><a href="#">Garder les enfants à l'intérieur : un plus grand risque! - Bulletin 2015 de l'activité physique chez les jeunes</a> de ParticipACTION (anciennement le Bulletin de Jeunes en forme Canada)</p> <p>Bulletin annuel rédigé par l'équipe du Groupe de recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité du CHEO, faisant état de différents indicateurs rattachés à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif chez les enfants et les jeunes. L'édition 2015 souligne de façon particulière la problématique rattachée à l'indicateur Comportements sédentaires.</p>	Gratuit
<p><a href="#">Directives canadiennes en matière de comportements sédentaires à l'intention des enfants âgés de 12 à 17 ans</a> de la Société canadienne de physiologie de l'exercice</p> <p>Feuille et livret énonçant les recommandations canadiennes en matière de comportements sédentaires. Les bienfaits liés à la réduction des comportements sédentaires et les suggestions d'alternatives y sont proposées.</p>	Gratuit

# Déplacements actifs

## Constats et enjeux

Proportion élevée des jeunes qui affirment se déplacer habituellement de manière inactive pour se rendre à l'école

## Statistiques

Mes données	Outaouais	Jeunes, 5e année primaire au secondaire V
	<ul style="list-style-type: none"> <li>61 %</li> </ul>	...des jeunes affirment se déplacer habituellement de façon inactive.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>61 %</li> </ul>	...des jeunes fréquentant une école située en Outaouais se déplacent habituellement de façon sédentaire.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>51 %</li> </ul>	...des élèves qui habitent assez près de l'école pour se déplacer à pied (8084 élèves), la moitié n'utilisent pas exclusivement le transport actif pour se rendre à l'école.

## Pourquoi est-ce important?

- Grand potentiel que les déplacements actifs procurent afin d'intégrer aux activités quotidiennes un mode de vie physiquement actif.
- Cible plus particulièrement les jeunes en milieu urbain ou résidant dans des noyaux villageois quoi qu'il soit également important d'initier les jeunes en milieu rural (transportés par autobus) aux bienfaits que procurent les déplacements actifs tout au long de la vie.

## Programmes, projets ou outils recommandés

Programmes, projets ou outils recommandés	Coût
<p><b>À pied, à vélo, ville active</b> présenté par Vélo Québec (<a href="#">près de 30 écoles en Outaouais</a>)</p> <p>Programme visant à favoriser les déplacements actifs et sécuritaires dans les municipalités, notamment à proximité des écoles, afin d'améliorer la santé, l'environnement et le bien-être des citoyens. Le programme propose aux administrations municipales et scolaires des moyens concrets pour créer des environnements favorables à la marche et au vélo. On y réalise, entre autres, un plan de déplacement adapté aux écoles et diverses activités de mobilisation et de sensibilisation auprès des jeunes et de leurs parents. Le programme À pied, à vélo, ville active s'avère également un excellent moyen pour les municipalités d'atteindre certains objectifs d'un plan de développement durable ou d'une politique en faveur des saines habitudes de vie.</p>	Gratuit
<p><b>Certificat cycliste averti</b> de Vélo Québec</p> <p>Programme d'éducation cycliste en milieu scolaire s'adressant aux élèves de 5e ou 6e année du primaire.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Objectif de rendre les élèves autonomes et sécuritaires dans leurs déplacements à vélo, mais également de rassurer les parents sur les capacités de leurs enfants à se déplacer en toute sécurité.</li> </ul>	\$
<p><b>Caravane vélo jeunesse</b> coordonnée par Pointe-aux-jeunes, Gatineau</p> <p>Caravane dotée d'une flotte de vélos s'adressant aux jeunes de 10 à 12 ans visant à développer les habiletés à vélo et à apprendre les conseils de sécurité. Possibilité d'y inclure le programme Certificat cycliste averti.</p>	\$
<p><b>Piéton averti</b></p> <p>Projet d'expérimentation de la Ville de Gatineau avec les écoles du Vieux-Verger, des Deux-Ruisseaux et de l'Escalade.</p>	\$