



STRATÉGIE PANCANADIENNE SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

La Coalition pour la vie active

est un groupe d'action national réunissant plus de 40 organismes engagés dans la promotion pour tous d'un milieu de vie, d'apprentissage, de travail et de loisirs propice à l'activité physique. À cette fin, la CVA a élaboré une Stratégie cadre pancanadienne sur l'activité physique. Elle bénéficie du soutien financier du Programme de contributions à l'activité physique de Santé Canada. Pour plus d'information, consultez le site www.vieactive.ca.

L'activité physique : un déterminant clé de la santé

L'activité physique (en tant que saine habitude de vie) est l'un des déterminants clés de la santé. La pratique d'une activité physique est influencée par l'ensemble des autres déterminants de la santé (scolarité, revenu, sexe, milieu, etc.).

Réciproquement, un mode de vie actif ou sédentaire a une influence positive ou négative sur les autres déterminants.

La décision de mener une vie active n'est donc pas libre de toute entrave. De nombreuses personnes font face à des obstacles et à des inégalités qui peuvent nuire à la pratique régulière d'une activité physique. L'environnement social et physique doit donc favoriser un mode de vie actif.

D'un point de vue de santé publique, la seule promotion de l'activité physique ne suffit pas. Les stratégies visant à modifier les comportements individuels, bien qu'importantes, doivent s'accompagner de modifications du milieu. C'est pourquoi il est essentiel de mener des interventions sur le plan des politiques et du milieu qui tiennent compte de l'ensemble des déterminants de la santé et d'un mode de vie sain.

Vision

Que le milieu de vie, d'apprentissage, de travail, de déplacements et de loisirs de chacun favorise l'adoption d'un mode de vie actif.

Objectif

Mettre en place un plan national intégré de mesures globales et de stratégies concertées pour promouvoir la santé par le biais d'une augmentation du niveau d'activité physique de l'ensemble de la population. Dans un premier temps, l'augmentation visée est de 10 % d'ici 2010 dans chaque province et territoire.

Principes

- 1. Les gouvernements fédéral, provinciaux, territoriaux et municipaux travailleront avec le secteur bénévole à la mise en place de politiques et de lois à l'appui d'une stratégie globale, intégrée et soutenue.**
- 2. Les obstacles à l'activité physique que l'on retrouve dans les milieux physiques et sociaux de vie, d'apprentissage, de travail, de déplacements et de loisirs seront aplanis.**
- 3. Des mesures seront adoptées pour assurer que TOUS et TOUTES puissent mener une vie active.**
- 4. Les mesures prises par tous les secteurs seront fondées sur des faits démontrés et des pratiques éprouvées, de même que sur les besoins et les actifs locaux.**
- 5. Des études exhaustives seront menées et une structure de suivi sera mise en place afin d'assurer l'accès à des données sur l'évolution des tendances et l'efficacité des politiques et des programmes.**



POUR UNE POPULATION ACTIVE

LES FONDEMENTS

Stratégie

La Stratégie pancanadienne sur l'activité physique ne représente pas une action isolée. Elle vise à amorcer un changement durable, qui exigera un investissement massif dans des mesures globales, soutenues et efficaces. Tout en proposant un cadre d'action à court et à moyen terme, cette stratégie cible des secteurs prioritaires essentiels à l'obtention de résultats à long terme. Il sera donc important d'évaluer régulièrement les retombées des actions collectives afin de raffiner et d'orienter toute action future.

Priorités stratégiques

Gouvernements, organismes, charités et citoyens tentent de faire bouger les choses. Leur action doit cependant s'inscrire dans un mouvement visible et cohérent. Ensemble, ils parviendront à créer un pays actif, fort de localités stimulantes et sans obstacles. Pour cela, il faut rénover les installations locales et en construire de nouvelles, de façon qu'elles répondent aux besoins de l'ensemble de la population. Il faut aussi préparer l'avenir, en favorisant l'épanouissement d'enfants sains et actifs.

Orientations stratégiques

En exerçant une action multisectorielle concertée, fondée sur cinq composantes, nous améliorerons l'état de santé et la qualité de vie de la population en réduisant l'inactivité physique. En agissant de concert, nous contribuerons aussi à faire avancer des enjeux d'autres secteurs : la réduction des émissions de gaz des voitures ; la croissance soutenue des localités ; l'amélioration du tissu social. Notre action vise : les politiques et les lois ; la concertation intersectorielle ; l'intégration de stratégies complémentaires, notamment la prévention des maladies chroniques, l'environnement et le sport ; la formation et le développement ; le leadership ; l'amélioration du potentiel de tous les secteurs ; et l'offre de programmes et de services.

Priorités stratégiques

Créer des milieux propices à l'activité physique

L'activité physique doit réintégrer notre quotidien. Pour cela, il faut que le milieu de vie, d'apprentissage, de travail, de déplacements et de loisirs ne comporte aucun obstacle à cette intégration. Notre action se fondera sur trois principes :

- favoriser l'intégration
- revitaliser les infrastructures locales
- instaurer une culture de l'activité physique chez les jeunes

Créer un mouvement

Pour intégrer les multiples mesures nationales, provinciales et locales en un tout cohérent, il faut se doter d'une image unique. Cette concertation favorisera l'émergence d'un mouvement visible qui suscitara l'enthousiasme et confèrera à la vie active le statut de norme sociale.

Orientations stratégiques

Les membres de la Coalition pour la vie active ont identifié cinq secteurs prioritaires destinés à orienter l'action nationale. Les mesures découlant de chacune de ces orientations devront contribuer à réaliser nos priorités stratégiques.

- Politique de santé publique
- Milieux physiques locaux
- Milieux sociaux stimulants
- Éducation du public
- Recherche et diffusion des connaissances



ACTION !

CRÉER DES MILIEUX PROPICES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

En raison des progrès technologiques et de l'étalement urbain qui favorise l'automobile, nous bougeons de moins en moins. Pourtant, la plupart des adultes canadiens reconnaissent les bienfaits de l'activité physique pour la santé. D'ailleurs, au cours des vingt dernières années, la population canadienne est devenue plus active durant ses loisirs. Cela dit, l'adoption d'un mode de vie actif n'est pas toujours aisée. Les modes de transport actifs sont rarement envisagés, et encore moins jugés prioritaires dans la planification des transports municipaux. Les questions de sécurité empêchent une personne sur cinq de marcher ou de faire du vélo davantage. Pour bon nombre de gens, faire ses courses à pied est chose du passé. La décision d'emprunter les escaliers dans un lieu public se heurte souvent à la difficulté de simplement les trouver.

Plus de la moitié des jeunes ont tout au plus deux cours d'éducation physique par semaine. Les deux tiers d'entre eux pourraient avoir accès à des activités parascolaires, mais quatre parents sur dix considèrent que ces programmes ne répondent pas aux besoins de leurs enfants. Même jouer dehors après l'école n'est plus dans l'air du temps, certains règlements municipaux allant jusqu'à l'interdire.

Partout, les infrastructures locales sont vieillissantes. Le réseau routier est de plus en plus sollicité en raison de l'accroissement du parc automobile et des déplacements. Les installations récréatives ne se retrouvent souvent plus au cœur des localités et ne répondent plus aux besoins de la majorité. Bref, l'adoption d'un mode de vie actif n'est souvent pas une mince tâche.

C'est pourquoi il faut replacer l'activité physique dans notre quotidien en créant des localités qui favorisent l'intégration. Or, l'intégration se définit par l'absence d'obstacles et le respect des différences culturelles, à l'échelle locale et nationale. L'intégration signifie que l'on tient compte des besoins de chacun, sans égard à ses habiletés et à sa spécificité. Pour améliorer la santé de la population, il est urgent de revoir le développement des infrastructures locales afin de créer des quartiers et des municipalités plus axés sur la qualité de vie et l'amélioration de l'environnement physique. Il est également crucial de nous doter d'un plan global pour faire en sorte que les localités, les écoles, les parcs et installations soient sécuritaires et favorisent l'activité physique chez les jeunes.



STRATÉGIES

POUR CRÉER DES MILIEUX PROPICES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Politique de santé publique

- Convaincre les décideurs de divers secteurs qu'un environnement social et physique stimulant est essentiel pour maintenir un niveau d'activité physique minimal parmi les jeunes et les adultes.
- Négocier des accords bilatéraux ou trilatéraux sur l'adoption des mesures recommandées par la Table ronde sur le transport actif, la Table ronde sur les écoles actives, la Table ronde sur les enfants en situation de pauvreté et les plans d'action comme *Moving to Inclusion*).
- Inciter les décideurs de tous les secteurs, loisirs et autres, à créer des localités sans obstacles à l'activité physique (aménagement du territoire, urbanisme, transport, écoles, organismes communautaires et lieux de travail).
- Revoir les règles d'urbanisme pour assurer la sécurité et la polyvalence des localités.
- Assurer l'adoption généralisée de concepts sans obstacles afin de permettre au plus grand nombre de mener une vie active. Identifier les groupes qui nécessitent une approche personnalisée en raison :
 - d'obstacles systémiques (Autochtones, femmes, personnes à faible revenu, enfants de familles pauvres, etc.)
 - de différences culturelles (résidents du Québec, résidents du Grand Nord, nouveaux arrivants, etc.)
 - d'une plus grande vulnérabilité à l'obésité (enfants, hommes d'âge moyen, personnes présentant des dispositions génétiques ou de l'embonpoint)
- d'un profil de loisirs différent à long terme (aînés, personnes à faible revenu, populations rurales)
- Reconnaître explicitement l'importance du transport actif et des loisirs physiques dans les sections des plans communaux officiels portant sur les espaces verts, le transport, l'aménagement du territoire, l'urbanisme et la création de nouvelles installations.
- Lier le financement de nouvelles installations à l'adoption d'un plan directeur local.
- Prévoir dans les plans directeurs municipaux le financement de programmes d'acquisition d'espaces ouverts afin d'implanter des terrains de jeux pour les enfants du quartier et des écoles environnantes.
- Adopter une loi provinciale et territoriale qui permet le développement conjoint d'infrastructures municipales et scolaires, l'utilisation des ressources municipales dans le cadre des cours d'éducation physique et l'intégration de l'activité physique aux services de garde et aux programmes préscolaires.
- Mettre en place un système municipal d'évaluation de l'activité physique, sur le modèle des systèmes d'évaluation environnementale.
- Engager dans chaque province et territoire un coordonnateur du transport actif qui aura pour mandat de promouvoir la marche et le vélo comme solutions de rechange au transport motorisé.



- Rendre obligatoire l'éducation physique quotidienne de la maternelle jusqu'à la fin du secondaire.
- Rétablir des postes de conseillers en santé et en éducation physique dans toutes les commissions scolaires et dans les ministères provinciaux de l'éducation.

- Développer des directives et des outils pour l'activité physique en milieu de garderie.
- Évaluer la faisabilité de consacrer une partie du crédit d'impôt pour enfant à la mise en place de stratégies d'éducation physique pour les jeunes.

Milieus physiques locaux

- Élaborer des lignes directrices pour les codes du bâtiment, les règles d'aménagement et les plans de transport (pistes cyclables, cages d'escalier éclairées et sécuritaires, installation de douches et de casiers, etc.).
- Élaborer et promouvoir des règles d'urbanisme et de développement rural propices à l'activité physique.
- Élaborer ou modifier les plans directeurs municipaux afin d'y faire explicitement état des possibilités d'activité physique et d'éliminer de chacun de leurs volets tout obstacle à un mode de vie actif.
- Élaborer un plan directeur municipal pour le transport qui priorise explicitement le transport actif (marche, vélo, patin, fauteuil roulant) plutôt que le transport motorisé.
- Faire en sorte que les sentiers et chemins soient sûrs, faciles d'accès et pratiques, et qu'ils relient divers points entre eux.
- Élaborer un programme d'infrastructures fédéral-provincial-territorial pour financer les projets locaux visant à favoriser l'activité physique : sentiers, installations intérieures, concepts d'urbanisme originaux.
- Allouer des fonds au développement et à l'entretien des infrastructures d'activité physique, en particulier en régions rurales où les installations publiques sont souvent

au cœur de la vie sociale, mais où les ressources se révèlent souvent déficientes.

- Veiller à ce que les infrastructures d'activité physique soient accessibles à tous, quel que soit leur revenu. Infrastructures à considérer : corridors verts, pistes et sentiers cyclables, trottoirs sécuritaires, infrastructures connexes aux axes de circulation, passages entre les quartiers, ralentissement de la circulation et circuits dans les parcs.
- Mettre en place sur les lieux de travail, d'écoles, d'organismes communautaires et dans les secteurs commerciaux des installations favorisant le transport actif, et offrir des services intermodaux (supports à vélo dans les transport en commun, etc.).
- Réaménager des actifs collectifs vieillissants, comme les cours d'eau, les parcs, les réseaux de transport et les installations de façon à favoriser l'activité physique.
- Réclamer la mise en place d'installations adaptées aux aînés dans les secteurs de retraités.
- Tenir compte des besoins des enfants et des adolescents dans les politiques et pratiques destinées à favoriser l'activité physique, notamment en matière d'aménagement du territoire, d'urbanisme et de transport (corridors sécuritaires menant aux écoles, etc.).



Milieus sociaux stimulants

- Soutenir la création de coalitions multisectorielles locales.
 - Rendre hommage aux localités modèles et documenter les approches à la source de leur succès.
 - En vertu des ententes fédérales, provinciales et territoriales en matière de santé, inclure les consultations pour activité physique dans les frais médicaux remboursables.
 - Stimuler par des incitatifs le développement de lieux de travail propices à l'activité physique. (Les améliorations à apporter pourraient inclure un meilleur éclairage, l'installation de douches et un service de garde pour le personnel qui pratique une activité physique).
 - Prévoir des interventions pour que les lieux de travail, d'écoles, d'organismes communautaires et de quartiers soutiennent davantage la pratique de l'activité physique. Veiller à ce que ces interventions rejoignent les populations les moins actives.
 - Prioriser des interventions qui ont fait leurs preuves, comme l'affichage, les messages-guides audiovisuels et les incitatifs.
 - Faire en sorte que la criminalité et la circulation locales ne constituent pas une menace.
 - Offrir des programmes qui apportent un soutien social (groupes de marche, par exemple).
 - Évaluer la faisabilité d'offrir des incitatifs fiscaux pour encourager la pratique de l'activité physique.
- Évaluer les multiples modèles et interventions en promotion de la santé afin d'identifier les meilleures pratiques, de même que les approches qui ont réussi ou échoué (pour éviter de répéter les erreurs).
 - Élaborer des programmes de changement de comportement adaptés aux besoins particuliers des populations visées (enfants et adolescents, aînés, personnes ayant un handicap, Autochtones, etc.).
 - Adopter des approches qui tiennent compte des différences culturelles afin de rejoindre des populations inactives particulières et de reconnaître les besoins spécifiques du Québec dans le contexte des programmes fédéraux et provinciaux.
 - Analyser les obstacles aux programmes et services actuels auxquels sont confrontés certains segments de la population : horaires, conception des installations, programmation, culture d'entreprise, etc.
 - S'assurer que les frais d'accès favorisent l'intégration et ne marginalisent aucun groupe démuné.
 - Adopter des ententes de réciprocité entre les écoles et la municipalité qui permettent aux écoles d'utiliser les installations municipales et aux services municipaux des sports et des loisirs d'utiliser les installations scolaires en dehors des heures d'école.
 - En se fondant sur une approche de développement communautaire, établir un cadre d'intervention locale précoce, participative et durable auprès des jeunes, qui tient compte des programmes déjà en place. Exemples de pratiques innovatrices : les programmes Milieu scolaires actifs, *In motion* en Saskatchewan, participation dans les programmes du YMCA (camping, récréation, garderie, santé physique), Ça



bouge après l'école au Québec et *Active Kids/Healthy Kids* en Nouvelle-Écosse.

- Il est impératif que les écoles, les organismes communautaires, les municipalités et les installations de loisirs collaborent à la promotion et au soutien de l'activité physique auprès des enfants et des adolescents.
- Renforcer les liens actuels entre les écoles et les municipalités, et intégrer les programmes de parcs et loisirs aux programmes scolaires d'activité physique.
- Favoriser une approche participative (tout le monde joue) dans les programmes

d'éducation physique, d'activités intramurales, de sports et de loisirs.

- Soutenir la réintégration de l'activité physique quotidienne à la vie scolaire (corridors sécuritaires jusqu'à l'école, activités avant et après les heures de classe, durant l'heure du lunch et les récréations, cours d'éducation physique).
- Rendre hommage aux écoles modèles. Identifier et promouvoir les facteurs qui ont contribué à leur succès.

Éducation du public

- Reprendre les messages des campagnes grand public pour promouvoir l'action locale (campagnes locale pour promouvoir la marche, le transport actif, les escaliers, etc.).
- Profiter des campagnes de sensibilisation pour diffuser de l'information, susciter la discussion et influencer les comportements, perceptions et habitudes à l'égard de l'activité physique.
- Profiter de la notoriété des campagnes grand public pour favoriser les changements locaux (au niveau de la municipalité, des lieux de travail, d'écoles et d'organismes communautaires) susceptibles d'inciter les gens à modifier leurs comportements.
- Utiliser des techniques de marketing social pour sensibiliser la population au rôle des infrastructures municipales (cours d'eau, parcs, réseaux de transport et installations) dans la qualité de vie et l'adoption d'un mode de vie actif.

- Dans le cadre des activités de marketing social, cerner les besoins des divers segments de la population afin de pouvoir les cibler. Les messages doivent viser à atténuer les obstacles auxquels sont confrontés les personnes et les familles à faible revenu, les personnes ayant un handicap, les nouveaux arrivants, les Autochtones, les aînés, les adolescentes et les femmes.
- À l'aide de techniques de marketing social, sensibiliser la population à l'importance du développement physique des jeunes pour la qualité de vie actuelle et future. Les décideurs des secteurs de l'éducation, de l'aménagement du territoire, du transport et de la promotion de la santé doivent se sentir interpellés.
- Identifier des porte-parole pertinents aux divers groupes cibles et aptes à diffuser les messages.
- Élaborer des programmes de développement du leadership qui contribueront à améliorer la



compréhension des obstacles et des besoins des divers segments de la population.

- Sensibiliser la population au fait que l'augmentation du niveau d'activité chez les jeunes ne relève pas d'un seul groupe, secteur ou palier législatif, mais de tout le monde.
- Revoir les programmes de formation des maîtres (des domaines de la petite enfance, de la santé, de l'urbanisme, de l'ingénierie du transport, etc.), afin de sensibiliser ces secteurs à l'importance du développement physique des jeunes pour leur santé à long terme et leur qualité de vie.

- Recommander des directives pour les spécialistes en éducation physique et assurer une formation continue aux enseignants responsables de l'éducation physique et de l'activité physique.
- Favoriser l'augmentation de l'activité physique à l'école au moyen de techniques de marketing social ciblant les parents, les conseils scolaires et les associations de directeurs.

Recherche et diffusion des connaissances

- Conformément aux recommandations de la Table ronde 2003 sur la recherche en activité physique, allouer à la recherche des fonds provenant des organismes de subvention fédéraux et provinciaux afin d'évaluer les programmes et services.
- Cerner et diffuser les éléments déterminants d'une intervention locale efficace et globale pour :
 - provoquer un changement des politiques sur l'activité physique (notamment les politiques de santé publique)
 - créer des milieux sociaux et physiques sains
 - mettre en place des programmes locaux de prévention
- Mettre en place des mécanismes de recherche et de suivi pour mesurer l'efficacité des stratégies et l'évolution des tendances en matière de politiques, de programmes et de pratiques visant à réduire l'inactivité physique.
- S'inspirer des modes de suivi et d'évaluation actuels pour mesurer les

progrès du mouvement au sein des divers segments de la population et pour suivre l'abolition des obstacles et la réalisation des exigences minimales à l'égard des actifs locaux.

- Négocier des accords bilatéraux entre les divers paliers de gouvernements et les organismes qui subventionnent la recherche pour la mise en œuvre des recommandations de la Table ronde 2003 sur la recherche en activité physique. Les secteurs de recherche prioritaires sont les suivants : analyse du rapport coûts-bénéfices ; interventions ; augmentation du niveau d'activité physique chez les enfants et les adolescents ; obstacles ; et amélioration des structures locales. Ces recherches devront être menées dans un cadre propice à l'échange d'information.
- Consacrer à l'évaluation 15 % du financement de tous les programmes (évaluation formative, processus et retombées) afin d'identifier les interventions les plus efficaces.



- Faire appel à la participation des groupes ciblés par la recherche ; analyser les obstacles ; élaborer des stratégies et programmes adéquats ; améliorer les méthodes d'évaluation.
 - Élaborer des outils fiables et précis pour mesurer le niveau d'activité physique des enfants et des adolescents.
-
- Mesurer la pratique d'activités sédentaires parmi les enfants et les adolescents.
 - Commander une étude nationale pour démontrer la nécessité de rendre obligatoire l'éducation physique à l'école.



ACTION ! CRÉER UN MOUVEMENT

Gouvernements, organismes et citoyens travaillent à promouvoir l'activité physique au Canada. Conscients du fardeau que représente la sédentarité pour la santé publique, les gouvernements fédéral et provinciaux ont uni leurs efforts pour lutter contre l'inactivité physique et enrayer l'épidémie d'obésité et de diabète. Les autorités locales tentent elles aussi de s'attaquer au problème de l'inactivité physique par des interventions dans divers secteurs. Trois millions et demi de citoyens font don de leur temps et de leur savoir-faire pour soutenir les programmes d'activité physique.

Pourtant, ces multiples actions semblent disparates. En effet, pour que toutes ces mesures forment un tout cohérent et contribuent au renforcement de l'image de marque de l'activité physique, il leur faut la force et le dynamisme d'un mouvement social visible, soutenu par un engagement national clair en faveur de l'activité physique.

STRATÉGIES POUR CRÉER UN MOUVEMENT

Politique de santé publique

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> - Adopter une politique nationale sur l'activité physique qui constituera la base d'un réseau multisectoriel réunissant notre mouvement aux secteurs de la vie saine, de la prévention des maladies chroniques, de l'environnement, du transport, de l'éducation, du sport et de la justice sociale. - Conclure un accord bilatéral entre le gouvernement fédéral et les gouvernements provinciaux et territoriaux, sur le modèle de la Déclaration nationale sur les loisirs, afin de créer un mouvement parapluie qui donnera plus de visibilité aux interventions nationales, provinciales, territoriales et locales. - Assurer la concertation du leadership grâce à la création d'un centre multisectoriel qui aura pour rôle d'élaborer et de promouvoir les recommandations en matière de politiques et de programmes. Il devra aussi commanditer ou financer la formation et le perfectionnement des intervenants en activité physique. | <ul style="list-style-type: none"> - Engager les membres de la Coalition de la vie active dans la création de ce mouvement et faire en sorte que chacun puisse y arrimer ses interventions. Pour cela, il faut : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Que le mouvement communique l'urgence d'un changement et soutienne toutes les mesures multisectorielles nécessaires pour atteindre notre objectif : augmenter le niveau d'activité physique de 10 % d'ici 2010. ▪ Que le mouvement s'inscrive dans une perspective large (santé, loisirs, environnement, transport, éducation, justice sociale, etc.) ▪ Que le mouvement se prolonge au-delà de 2010, puisqu'il faudra beaucoup de temps pour renverser les tendances actuelles. Le mouvement devra donc veiller à maintenir une image actuelle grâce à des approches innovatrices et à un ton humoristique. - Promouvoir une nouvelle attitude face à l'activité physique par le biais d'activités de |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



marketing social, notamment des campagnes de communications grand public et de publicité. De façon plus précise, il faudra mieux cerner les obstacles

sociaux à la vie active et les moyens d'amener les citoyens et les décideurs à les aplanir.

Milieus physiques locaux

- Veiller à ce que le mouvement véhicule la nécessité d'un changement systémique profond au sein de l'ensemble des milieux de vie, d'apprentissage, de travail, de déplacements et de loisirs.
- Faire en sorte que le mouvement appuie le réseau *Smart Growth*, en particulier son volet sur le transport actif.
- À l'aide de techniques de marketing social, cerner les obstacles du milieu physique à

une vie active et les changements qui s'imposent.

- Recruter au sein de la coalition des experts et des organismes responsables des lois et politiques qui portent sur les aspects physiques des quartiers, des écoles, des organismes communautaires, des lieux de travail et des systèmes de transport (urbanistes, promoteurs, spécialistes en transport, etc.).

Milieus sociaux stimulants

- Au moyen de campagnes de communications, faire en sorte que l'activité physique devienne une norme sociale.
- Associer le mouvement à un affichage qui incite à faire les bons choix (emprunter les escaliers au travail, par exemple).
- Identifier et promouvoir les caractéristiques qui distinguent les lieux de travail actifs, les écoles actives et les collectivités actives.
- Profiter de toutes les occasions pour promouvoir le mouvement et l'activité

physique, notamment de la Journée mondiale de l'exercice physique de l'Organisation mondiale de la santé.

- Associer le mouvement à d'autres stratégies et groupes partageant les mêmes objectifs : Vie saine, développement durable, etc.
- Associer le mouvement à des stratégies municipales, démontrant de ce fait qu'il est issu d'une large base. Identifier les facteurs de succès du programme Villes actives et diffuser l'information à l'ensemble des localités.



Éducation du public

- Lancer immédiatement une campagne de communication des messages les plus importants, notamment ceux qui portent sur la marche (minimum de 10 000 pas par jour, etc.).
- Amorcer une série de campagnes grand public dans les médias pour stimuler le mouvement. Concevoir des messages pour différents groupes-cibles visés, en lien avec la campagne générale (premiers pas, continuez, etc.).
- Associer les campagnes de communications locales, provinciales et territoriales aux campagnes grand public dans les médias et encourager le recours à l'image du mouvement pour les programmes, services et interventions des membres de la

Coalition pour la vie active afin d'assurer la cohésion des messages.

- Élaborer une campagne de sensibilisation dont la coordination se fera au niveau national, mais qui sera diffusée à l'échelle locale, et qui rejoint la campagne de publicité. Les instances fédérales, provinciales, régionales et locales recevraient un financement adéquat. Les messages viseraient à aplanir les obstacles auxquels sont confrontés les personnes et les familles à faible revenu, les personnes ayant un handicap, les nouveaux arrivants, les Autochtones, les aînés, les adolescentes et les femmes.

Recherche et diffusion des connaissances

- S'inspirer des modes de suivi et d'évaluation actuels pour mesurer les retombées du mouvement.
- Mesurer la prévalence, les corrélats et les déterminants de l'activité physique (et des activités sédentaires) au cours d'une vie (en prenant soin d'élaborer des mesures particulièrement fiables et précises pour les enfants et les adolescents).

- Mesurer la notoriété du mouvement et le taux de rappel des messages, en particulier de ceux qui sont associés à la campagne de publicité.