

Programmes d'activités physiques parascolaires pour les filles et les jeunes femmes

POLITIQUE ET RECOMMANDATIONS



Canadian Association for the
Advancement of Women
and Sport and Physical Activity

Association canadienne pour
l'avancement des femmes
du sport et de l'activité physique

DROIT D'AUTEUR © 2011 ACAFS
Octobre 2011

Les fournisseurs de programmes d'activités physiques parascolaires sont autorisés à reproduire le présent document à l'intention du personnel et des bénévoles.

Also available in English.

PRÉPARÉ PAR:
The Sutcliffe Group Incorporated

AU NOM DE:
L'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFS)



L'ACAFS est membre du Partenariat canadien pour une vie active après l'école (CAASP)



POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS, VEUILLEZ CONTACTER :

L'Association canadienne pour l'avancement des femmes,
du sport et de l'activité physique (ACAFS)
801, avenue King Edward, pièce N202
Ottawa ON K1N 6N5
Tél. : 613.562.5667
Courriel : caaws@caaws.ca
www.caaws.ca

Ce document a été préparé par l'ACAFS grâce à l'aide financière de l'Agence de la santé publique du Canada.

Les opinions exprimées dans le présent document sont celles des auteurs et ne reflètent pas nécessairement le point de vue officiel de l'Agence de la santé publique du Canada.

Table des matières

- 1 Champ d'application
- 1 Contexte et recherche
- 3 Pourquoi axer nos efforts sur la période après l'école?
- 4 Vision
- 4 **Stratégies et moyens d'action**
 - 1: Un programme bien pensé (Contenu et fonctionnement)
 - 2: Donner son appui à des politiques et des pratiques efficaces en matière de ressources humaines
 - 3: Un soutien organisationnel efficace
 - 4: Établir et soutenir des partenariats
 - 5: Assurer l'accès
- 9 **Mise en application et évaluation**
- 10 **Conclusion**

Champ d'application

L'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFS) a élaboré cette politique dans le cadre de son engagement et de sa volonté d'agir en tant que membre du Partenariat canadien pour une vie active après l'école (CAASP).

Cette politique a été élaborée à la suite de consultations menées au printemps 2011 auprès de spécialistes et décisionnaires responsables d'offrir des programmes axés sur un mode de vie sain aux filles et jeunes femmes. Un rapport séparé fait état des résultats de ces consultations.

L'ACAFS espère que les spécialistes et décisionnaires responsables des programmes d'activités physiques parascolaires utiliseront cette politique pour les guider au moment de l'élaboration des programmes, de manière à répondre aux besoins des filles et des jeunes femmes durant cette période après l'école, soit entre 15 h et 18 h.

Les bienfaits de l'activité physique et d'une alimentation saine sont bien documentés. Cependant, les filles et les jeunes femmes font face à des obstacles différents et elles n'ont pas les mêmes besoins que les garçons et les jeunes hommes en ce qui a trait aux programmes parascolaires. Sans une approche spécifique pour surmonter ces obstacles et répondre à leurs besoins particuliers, les filles et les jeunes femmes ne participeront pas.

Cette politique définit la vision et l'orientation stratégique derrière les programmes d'activités physiques parascolaires pour les filles et les jeunes femmes.

Contexte et recherche

En 2010, les ministres fédéral, provinciaux/territoriaux responsables du sport et des loisirs se sont fixé un objectif pour 2015 : augmenter de 7 p. 100 le nombre (la proportion) d'enfants qui participent à une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée de 90 minutes, en plus des activités courantes au quotidien. C'est ainsi que la période après l'école s'est révélée être particulièrement intéressante à cet égard, dans la mesure où la politique et les programmes offerts pourraient être axés sur l'activité physique chez les enfants et les jeunes.

Financé par l'Agence de la santé publique du Canada, le Partenariat canadien pour une vie active après l'école regroupe neuf organismes nationaux :

- Jeunes en forme Canada
- Alliance de vie active des Canadiens/Canadiennes ayant un handicap
- Clubs garçons et filles du Canada
- Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFS)

- Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie
- Association canadienne des parcs et loisirs
- Association des éco-collectivités du Canada
- Éducation physique et santé Canada
- YMCA Canada

Ce partenariat a les objectifs suivants :

- Favoriser l'élaboration de politiques axées sur une meilleure utilisation des installations, l'inclusion et un accès équitable pour tous.
- Élargir les connaissances et le savoir-faire par le biais de campagnes de marketing/communication, d'un meilleur accès aux ressources et aux outils de soutien et du partage de pratiques exemplaires/prometteuses.
- Favoriser la formation et l'acquisition de nouvelles capacités chez les gestionnaires de programmes.
- Élaborer et mettre en œuvre des projets qui visent à supprimer les obstacles, à utiliser les ressources disponibles et à prendre de l'essor dans de nouvelles régions.

L'ACAFS partage son expertise dans le domaine et veille à ce que l'on tienne compte des besoins des filles et des jeunes femmes dans le cadre des activités mises de l'avant par le Partenariat.

Ce que la recherche nous révèle

Le processus de consultation de l'ACAFS a passé en revue les travaux de recherche menés au cours des deux dernières années, y compris six méta-analyses d'évaluations de programmes parascolaires axés sur l'activité physique ou une combinaison d'activité physique, de nutrition, de devoirs et de développement de la sociabilité. La grande majorité des programmes étaient axés à la fois sur les garçons et les filles. Tous les programmes étaient offerts dans le cadre de l'école et de la communauté.

Voici un certain nombre de résultats :

- Un programme d'activités physiques parascolaire a le potentiel d'encourager les enfants et les jeunes à pratiquer une activité physique agréable sur une base régulière, mais le transport aller-retour demeure un obstacle.
- Un programme combinant une activité physique, un segment réservé aux devoirs ou un volet consacré à l'alimentation n'était pas plus efficace qu'un programme axé sur un seul et unique élément; un meilleur accès à des programmes d'activités physiques parascolaires est associé à de meilleurs résultats.
- Une intervention axée sur un seul et unique type de comportement risque d'être plus efficace pendant cette période – axer tous les efforts sur l'activité physique, plutôt que

de les combiner à l'alimentation ou à un programme de lutte contre l'obésité, pourrait s'avérer être une stratégie plus efficace. Cela est dû au fait qu'en transmettant moins de messages à propos d'un seul et unique sujet, la capacité cognitive des enfants et des adolescents est mieux servie.

- L'absence d'un sentiment d'auto-efficacité, de soutien social de la part de l'entourage et de soutien social au sein des familles peut être un obstacle de taille pour les filles; c'est pourquoi les parents, les communautés et les écoles sont invités à faire en sorte que les adolescentes aient davantage de possibilités de participer à des activités physiques après les heures de classe. Réduire les obstacles liés au transport et faire appel au soutien social, plus particulièrement auprès des pairs, semblent être deux facteurs clés.
- La mise en place d'un programme axé sur une activité physique spécifique, qui met l'accent sur l'inclusion et le plaisir, et qui insiste sur l'importance des compétences du personnel, peut contribuer à faire augmenter le niveau d'activité physique chez les enfants et les jeunes.
- Un programme adapté à la réalité culturelle a une incidence positive sur les enfants et les jeunes d'origine hispanique/latinophone, tout comme la présence de personnes-ressources hispanophones parmi le personnel, et contribue à obtenir des résultats positifs. D'autres groupes culturels ou religieux, y compris les collectivités autochtones, pourraient s'en inspirer.

Pourquoi axer nos efforts sur la période après l'école?

Un programme parascolaire se déroule entre 15 h et 18 h, soit après l'école. Approximativement 50 p. 100 du nombre total de pas comptabilisés dans une journée typique, chez les enfants et les jeunes, sont associés à cette période de la journée.

Bien que l'activité physique durant les heures de classe, soit pendant le cours d'éducation physique ou autre activité physique au quotidien, soit un élément important contribuant à accroître le niveau d'activité physique chez les enfants et les jeunes, un programme parascolaire est un vecteur privilégié pour faire la promotion de l'activité physique.

Beaucoup d'enfants et de jeunes participent déjà à un programme parascolaire, et il est fort probable que d'autres souhaiteraient également y participer, si un tel programme était offert. Ces programmes sont offerts dans des lieux sécuritaires où les enfants et les jeunes peuvent participer à des activités physiques et acquérir des habitudes qu'ils garderont tout au long de leur vie. Toutefois, un programme d'activités physiques parascolaire de qualité doit comporter des activités physiques d'intensité modérée à élevée, et mettre l'accent sur de bonnes habitudes alimentaires.

Cette politique souhaite exercer une certaine influence sur les décideurs en poste dans les organismes et les administrations gouvernementales au niveau communautaire, de même qu'à l'échelon provincial/territorial et national.

Vision

LACAFS propose l'énoncé suivant sous-jacent à une politique sur l'élaboration de programmes d'activités physiques parascolaires pour les filles et les jeunes femmes :

Toutes les filles et les jeunes femmes devraient pouvoir participer à un programme d'activités physiques parascolaire de leur choix, à la fois accessible et à un coût abordable pour les familles.

Stratégies et moyens d'action

Les cinq orientations stratégiques serviront à élaborer des programmes parascolaires comportant des activités physiques d'intensité modérée à élevée de même que des choix santé sur le plan de l'alimentation pour les filles et les jeunes femmes.

Les cinq orientations stratégiques sont :

- **Un programme bien pensé (contenu et fonctionnement)** – les moyens mis en œuvre pour s'assurer que le contenu et le fonctionnement du programme répondent aux besoins des filles et des jeunes femmes.
- **Donner son appui à des politiques et des pratiques efficaces en matière de ressources humaines** – les moyens mis en œuvre pour s'assurer qu'un personnel et des bénévoles de sexe féminin possédant les compétences voulues sont à la tête de ces programmes.
- **Un soutien organisationnel efficace** – les éléments entourant le programme susceptibles de contribuer à sa réussite, notamment les politiques, l'évaluation, un financement permanent et une bonne collaboration entre les différents ministères et niveaux de gouvernement.
- **Établir et soutenir des partenariats** – les moyens utilisés pour appuyer la création de partenariats avec des organismes qui représentent la diversité culturelle des participantes de même que la communauté géographique, moyens mis en œuvre par l'organisation responsable du programme parascolaire.

- **Assurer l'accès** – les moyens mis en œuvre pour s'assurer que les filles et les jeunes femmes pourront se déplacer en toute sécurité, que les programmes offerts sont abordables et respectueux des différences.

Les paragraphes qui suivent expliquent chacune des orientations de façon plus détaillée et font état des moyens d'action à la portée des fournisseurs de programmes et des décisionnaires pour les mettre en pratique.

1 : Un programme bien pensé (contenu et fonctionnement)

Un programme de qualité est indispensable pour susciter l'intérêt des filles et des jeunes femmes. Un programme bien conçu fera en sorte que le contenu et le fonctionnement du programme répondent aux besoins et aux intérêts des filles et des jeunes femmes.

MOYENS D'ACTION

Pour élaborer un programme bien pensé, les fournisseurs de programmes et les décisionnaires doivent :

- Intégrer des éléments ou des volets susceptibles de contribuer au développement des habiletés propres à un sport et à l'activité physique chez les filles et les jeunes femmes.
- Consulter les principales intéressées et tenir compte de leur avis au moment d'élaborer un programme d'activités physiques parascolaire.
- Concevoir des programmes offrant des activités variées et bien adaptées aux besoins des filles et des jeunes femmes.
- Intégrer des éléments ou des volets susceptibles de développer l'estime de soi, la confiance en soi et des compétences en leadership chez les filles et les jeunes femmes.

Les plus récents travaux de recherche portant sur les pratiques exemplaires révèlent que pour parvenir à des résultats optimaux, les programmes doivent :

- être axés sur la notion « avoir du plaisir »;
- être actifs – c'est-à-dire offrir aux filles et aux jeunes femmes l'occasion de participer à des activités physiques d'intensité modérée à élevée et de développer leur savoir-faire physique et leurs habiletés sportives;
- être progressifs et suivre un certain ordre – les habiletés à acquérir sont fractionnées pour être plus facilement maîtrisées, permettant ainsi aux participantes de savourer leurs réussites à mesure qu'elles apprennent;
- comporter un volet social – au moins un des éléments du programme doit être axé sur le développement de capacités et d'aptitudes personnelles et sociales, tout simplement en ayant du plaisir et en s'amusant avec des amies;
- être explicites – les filles savent ce que leur réserve ce programme et elles ont une bonne connaissance des objectifs visés.

2: Donner son appui à des politiques et des pratiques efficaces en matière de ressources humaines

Bien comprendre les besoins psychosociaux des filles et des jeunes femmes, et y donner suite de façon satisfaisante, est un élément indispensable si l'on souhaite qu'un programme suscite leur intérêt. Théoriquement, les gestionnaires de programmes sont sensibles à ces besoins et souhaitent en tenir compte mais, en pratique, la mise en application des connaissances dépend souvent des politiques en matière de ressources humaines adoptées par les organisations qui offrent ces programmes. La deuxième orientation stratégique consiste donc à appuyer des politiques et des pratiques efficaces en matière de ressources humaines, en veillant notamment à ce que ces programmes soient confiés à un personnel et des bénévoles de sexe féminin ayant reçu la formation appropriée.

MOYENS D'ACTION

Dans le but d'appuyer des politiques et des pratiques efficaces en matière de ressources humaines, les fournisseurs de programmes et les décideurs doivent :

- Assurer la formation de **tous** les gestionnaires, bénévoles et décideurs :
 - en ce qui a trait aux obstacles que doivent surmonter les filles et les jeunes femmes, et à leurs besoins, leurs intérêts et leurs expériences en lien avec un mode de vie sain;
 - en ce qui a trait aux caractéristiques d'un programme de qualité d'activités physiques parascolaire pour les filles et les jeunes femmes;
 - concernant la façon de faire profiter les filles et les jeunes femmes d'expériences de qualité dans le milieu du sport, de l'activité physique et d'une saine alimentation (p. ex., suffisamment d'activités physiques d'intensité modérée à élevée, l'acquisition d'habiletés et d'un savoir-faire physiques, proposer différentes façons de manger mieux).
- Faire appel à du personnel et des bénévoles de sexe féminin, pour diriger les programmes et agir comme modèles de rôle ou de comportement. Dans toute la mesure du possible, faire appel à des gestionnaires qui peuvent s'identifier facilement aux participantes (donc, qui ont un handicap, qui sont d'une autre race, de culture différente, d'une autre religion, qui parlent une autre langue, dont l'orientation sexuelle ou la sensibilisation aux différences entre les sexes est affirmée, etc.).

3: Un soutien organisationnel efficace

Un soutien organisationnel efficace est axé sur les différents éléments entourant un programme susceptibles de contribuer à sa réussite, notamment les politiques, l'évaluation, un financement permanent et une bonne collaboration entre les différents ministères et niveaux de gouvernement.

MOYENS D'ACTION

Pour parvenir à assurer un soutien organisationnel efficace, les fournisseurs de programmes et les décideurs doivent :

- Établir des politiques axées spécifiquement sur les filles et les jeunes femmes, lesquelles ont été identifiées comme étant un groupe prioritaire.
- Sensibiliser les gens et fournir les outils nécessaires, des services de garde entre autres, pour s'assurer que les programmes parascolaires soient en mesure d'offrir des activités physiques d'intensité modérée à élevée et des rencontres portant sur une saine alimentation.
- Élaborer des outils d'évaluation, selon un cadre de référence national, afin d'améliorer la mise en œuvre des programmes et répondre aux attentes des bailleurs de fonds et des intervenants.
- Accroître la collaboration **entre** les ministères fédéral/provinciaux/territoriaux responsables du sport, des loisirs et de l'activité physique.
- Accroître la collaboration **entre** les ministères gouvernementaux responsables des programmes d'activités physiques parascolaires (notamment, les ministères/portefeuilles ministériels responsables du sport, de l'activité physique, de la santé, de l'éducation, des infrastructures, de la justice, de la jeunesse, des familles, des femmes, etc.).

4: Établir et soutenir des partenariats

Les organismes qui offrent des programmes d'activités physiques parascolaires doivent créer et soutenir des partenariats avec d'autres organismes communautaires qui représentent la diversité des participantes et de la communauté géographique. Ces mêmes organismes doivent également établir des liens privilégiés avec les familles des filles et jeunes femmes qui participent aux programmes.

MOYENS D'ACTION

Pour établir et soutenir des partenariats, les fournisseurs de programmes et les décisionnaires doivent :

- Créer des partenariats avec des organisations qui travaillent de concert avec diverses communautés susceptibles d'appuyer la mise en œuvre de programmes, de contribuer à l'élargissement des activités du programme et de faciliter l'accès aux installations, et de faire la promotion des programmes auprès des filles et jeunes femmes.
- Établir et maintenir des liens avec les parents et les prestataires de soins de manière à favoriser la participation des filles et jeunes femmes.

Ainsi, un partenariat peut être établi avec l'entraîneur du programme parascolaire (à qui on a alloué du temps d'utilisation du gymnase, du terrain, etc.), avec une organisation communautaire ou religieuse, avec une petite entreprise ou une société plus importante, avec un organisme sans but lucratif provincial/territorial ou national, ou encore avec des responsables d'administrations gouvernementales (municipale, provinciale/territoriale et fédérale).

Un partenariat peut servir à partager des idées et des méthodes, à négocier plus d'espace et de temps consacrés aux programmes pour filles et jeunes femmes, à obtenir du financement et d'autres ressources, à contacter les médias locaux, à mieux faire connaître un programme en particulier et à recruter d'autres participantes provenant de communautés différentes.

Un partenariat avec les parents et autres intervenants responsables est particulièrement important pour s'assurer que les filles et jeunes femmes seront intéressées à participer aux programmes qu'on leur offre.

Un financement permanent à long terme est requis pour être en mesure d'offrir des programmes d'activités physiques parascolaires de qualité et atteindre les objectifs fixés en ce qui concerne la santé des enfants et des jeunes.

5: Assurer l'accès

Le transport est un enjeu de taille pour les filles et les jeunes femmes qui souhaitent participer à un programme parascolaire. La dernière orientation stratégique consiste donc à assurer un accès sécuritaire aux filles et jeunes femmes et à leur offrir des programmes abordables et respectueux des différences.

MOYENS D'ACTION

Pour assurer l'accès, les fournisseurs de programmes et les décideurs doivent :

- Créer et offrir un milieu inclusif et ouvert à toutes les habiletés et aptitudes, sans aucune discrimination fondée sur le sexe, la déficience physique, la race, la culture, la religion, le statut socioéconomique, la langue, l'orientation sexuelle, la façon de s'exprimer et de se présenter, etc.
- Trouver le moyen de permettre aux filles et jeunes femmes d'avoir accès au programme et de se déplacer en toute sécurité (p. ex., organiser des programmes dans les établissements scolaires ou dans un endroit facilement accessible par le transport en commun; offrir des billets d'autobus; organiser un pédibus scolaire).
- Offrir le programme gratuitement ou à un coût abordable.
- S'assurer que les filles et jeunes femmes ayant un handicap auront accès au programme.
- Élaborer des politiques et pratiques sur l'utilisation des installations selon lesquelles les filles et jeunes femmes auront un accès équitable aux installations.
- Mettre en application des politiques susceptibles d'influencer les bailleurs de fonds au moment de l'élaboration des programmes de subventions. Par exemple, exiger que la proposition fasse état de la participation des filles et jeunes femmes, et/ou exiger un financement équitable pour les programmes offerts aux filles et aux garçons, de manière à s'assurer que le financement ne sera pas uniquement consacré aux garçons ou aux programmes pour garçons et filles qui en réalité font plus de place aux garçons qu'aux filles.

Mise en application et évaluation

Les fournisseurs de programmes et les décisionnaires peuvent passer cette politique en revue et entamer les discussions au sein de leurs communautés sur la façon de procéder pour mettre en œuvre ces différents moyens d'action.

LACAFS est à la disposition des individus, des organisations et des organismes gouvernementaux au niveau communautaire et à l'échelon provincial/territorial et national souhaitant passer à l'action. Des ressources et des solutions pratiques disponibles par le biais de l'initiative En mouvement! de l'ACAFS permettent de prendre davantage conscience des besoins, des intérêts et des expériences des filles et des jeunes femmes, et font état d'expériences réussies et d'idées stimulantes.

Le CAASP contribue à la mise en œuvre grâce à une plateforme en ligne où les fournisseurs de programmes et les décisionnaires de partout au pays peuvent se rejoindre et partager de l'information, des apprentissages, des réussites et des défis, en ce qui concerne les programmes d'activités physiques parascolaires.

La conception des programmes peut être réalisée à la lumière de principes qui tiennent compte des orientations stratégiques de cette politique. Il est important de définir dès le départ les résultats anticipés, puis de mettre de l'avant les différents éléments du programme pour les réaliser.

Évaluation

L'évaluation est essentielle pour s'assurer que les programmes sont sur la bonne voie et atteignent leurs objectifs. Chaque programme est différent et a des objectifs différents. Ainsi, un programme axé sur l'activité physique a pour objectif d'accroître le niveau d'activités physiques d'intensité modérée à élevée, de même que le savoir-faire physique et les habiletés sportives des participantes, tandis qu'un programme axé sur une saine alimentation vise plutôt à ce que les participantes prennent conscience de l'importance du régime alimentaire, de la nutrition et en dernier ressort de l'importance d'adopter de meilleures habitudes alimentaires.

Il est possible d'élaborer un programme et une méthode d'évaluation appropriée entièrement nouveaux, ou de s'inspirer de ressources et de solutions qui ont déjà fait leurs preuves, notamment le « HIGH FIVE ».

Recommandation quant aux étapes suivantes

L'élaboration et la réalisation d'un programme réussi d'activités physiques parascolaire pour les filles et les jeunes femmes exigent la présence et la participation d'un « champion » ou d'une « championne » ayant compris l'importance de concevoir un programme en collaboration avec les principales intéressées et d'obtenir les ressources nécessaires pour y arriver. Ces gens sont des passionnés, ils sont déterminés et ils ont la volonté d'agir. Ils doivent aussi penser à la relève, car une fois bien en piste un programme doit pouvoir continuer sur sa lancée.

Conclusion

Cette politique sur les programmes d'activités physiques parascolaires pour les filles et les jeunes femmes a été élaborée avec le concours de plus d'une centaine de spécialistes et décisionnaires de partout au pays ayant de l'expérience dans ce domaine.

Les consultations menées sur une période de deux mois, y compris une séance d'une journée en personne, une enquête en ligne et une consultation par téléphone, ont permis de mettre de l'avant une vision et d'élaborer cinq orientations stratégiques dans le cadre d'une politique sur les programmes d'activités physiques parascolaires pour les jeunes filles et les jeunes femmes.

Cette politique a été élaborée à l'intention des organisations communautaires, et à l'échelon provincial/territorial et national, pour qu'elles puissent l'utiliser lorsqu'elles prévoient mettre sur pied des programmes parascolaires pour jeunes filles et jeunes femmes.

LACAFS est d'avis que si les moyens d'action proposés dans cette politique sont mis en œuvre, sa vision, ou son souhait le plus cher – soit que toutes les jeunes filles et les jeunes femmes qui le souhaitent puissent participer à un programme d'activités physiques parascolaire accessible et abordable – est un objectif réalisable.