



CANADA ACTIF

20
/
20



**UNE STRATÉGIE ET UN PLAN DE CHANGEMENT POUR ACCROÎTRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU CANADA
CRÉER UNE CULTURE D'UNE NATION ACTIVE | VERSION DE MAI 2012**

SOMMAIRE

1. Introduction	4
Objectif	4
Qui doit être engagé dans le plan de changement de Canada actif 20/20?	5
Miser sur des efforts canadiens et internationaux	7
2. Pourquoi le Canada a-t-il besoin de se doter d'une stratégie visant à accroître l'activité physique?	9
De quelle quantité d'activité physique les Canadiens ont-ils besoin?	11
Quelles sont les recommandations à l'égard du comportement sédentaire?	11
Pourquoi des directives en matière de comportement sédentaire sont-elles nécessaires?	12
3. La vision de Canada actif 20/20	13
L'énoncé en or 20/20	13
Les principes	13
4. La voie à suivre	14
Qu'est-ce qui influence l'activité physique?	14
Le cadre de Canada actif 20/20 pour développer une culture pour un pays actif	16
5. Domaines clés	17
1. Les actions à l'égard du développement, de la modification et de la mise en place de politiques	17
2. Les actions à l'égard de l'information ciblée et de l'éducation du public	18
3. Les actions à l'égard de l'accessibilité à des programmes et services de grande qualité	19
4. Les actions à l'égard du design de la communauté	20
6. Fondements du changement (Soutien aux quatre domaines clés)	21
Les trois fondements du changement	21

SOMMAIRE

7. Le développement de Canada actif 20/20	22
À qui « appartient » Canada actif 20/20?	23
Calendrier de Canada actif 20/20	24
8. Passer à l'action!	25
Annexe A	29
Les avantages de l'activité physique	29
Qu'est-ce que l'activité physique?	29
Qu'est-ce qu'un comportement sédentaire?	29
Les bienfaits individuels de l'activité physique	29
Les avantages de l'activité physique pour la société	32
Annexe B	33
Objectifs fédéraux/provinciaux/territoriaux	33
Annexe C	34
Directives canadiennes en matière d'activité physique	34
Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire	36
Annexe D	37
Modèle socioécologique	37
Annexe E	38
Membres du groupe consultatif de ParticipACTION	38
RECONNAISSANCE	39
La Coalition pour la vie active	39

1 INTRODUCTION

OBJECTIF

Canada actif 20/20 – une stratégie et un plan de changement pour accroître l'activité physique au Canada constitue la réponse à une importante préoccupation de la communauté de l'activité physique à l'échelle du Canada préoccupée par la santé et la qualité de vie et engagée à s'occuper du besoin national urgent d'accroître l'activité physique et de réduire la sédentarité. Quatre-vingt-cinq pour cent des adultes canadiens et 93 % des enfants et des jeunes canadiens n'atteignent pas le niveau minimal d'activité physique nécessaire pour assurer leur santé et leur bien-être à long terme.

Canada actif 20/20 présente une vision claire et un plan de changement pour décrire les étapes fructueuses qui, si elles sont mises en œuvre, permettront d'accroître le niveau d'activité physique et de réduire les comportements sédentaires, diminuant ainsi les risques pour la santé et permettant d'atteindre les nombreux bienfaits d'une société active et en santé. Cette initiative précise les actions qui, si entreprises à de multiples niveaux, renforceront le Canada en faisant de l'activité physique une marque de commerce culturelle importante.

Canada actif 20/20 peut avoir un impact direct sur chaque famille au Canada. Cette initiative vise à engager les décideurs et à rallier tous les intervenants de tous les niveaux à coordonner leurs efforts et à collaborer de façon continue afin de faire une différence à l'égard du bien-être et de la durabilité de nos programmes sociaux, de nos communautés, de notre pays et, encore plus important, de nos gens.



Qui doit s'engager dans le plan de changement de Canada actif 20/20?

Canada actif 20/20 présente de nombreuses recommandations qui peuvent valoriser chaque communauté et influencer positivement sur chaque Canadien. Ce type d'impact peut seulement être atteint lorsque les décideurs et les « agents de changements » travaillent de concert pour créer et améliorer les occasions d'accroître l'activité physique dans tous les aspects de la vie quotidienne au sein d'une communauté.



LA PROMOTION DE LA SANTÉ NOUS CONCERNE TOUS

S'il est clair que les services de santé sont un déterminant de la santé, ils ne représentent qu'un seul déterminant parmi tant d'autres... Étant donné que bon nombre de ces déterminants de la santé ne sont pas du ressort du secteur de la santé, de nombreuses mesures nécessaires pour améliorer la santé doivent être prises hors du réseau de la santé, tant au sein qu'à l'extérieur des administrations publiques.

Cela signifie que de nombreux ministères et un vaste éventail de personnes et d'organismes au sein des collectivités et de la société en général ont un rôle à jouer pour créer les conditions propices à la santé qui aideront les gens à adopter des modes de vie sains.

La promotion de la santé et la prévention des maladies sont l'affaire de tous, c'est-à-dire de chaque personne, de tous les ordres de gouvernement, des collectivités, des chercheurs, du secteur sans but lucratif et du secteur privé – tous ont un rôle à jouer.

Déclaration sur la prévention et la promotion de la part des ministres canadiens de la Santé, de la Promotion de la santé et du Mode de vie sain – Septembre 2010,

<http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/declaration/index-fra.php>

Qui doit s'engager dans le plan de changement de Canada actif 20/20?... Vous!

- **Les stratèges** – fédéral, provincial/territorial et, municipal et du secteur privé et de l'éducation
- **Les intervenants en matière d'activité physique** – éducation, loisir, sport, santé, mode de vie sain et condition physique (secteurs privé, public et bénévole)
- **Les bâtisseurs communautaires** – transport, environnement, planification communautaire, bien-être et qualité de vie
- **Les entreprises des chefs de file au Canada** – marketing, aide aux employés, ressources humaines, sécurité
- **Les parents et ceux qui prennent soin des enfants** – tous ceux qui aiment, soutiennent et prennent soin des enfants, des jeunes, des aînés et de tous ceux qui ont besoin de notre soutien.
- **Les employeurs** – des secteurs privé, public et bénévole
- **Les décideurs des établissements d'enseignement** – écoles (préscolaire, primaire et secondaire), collèges, universités
- **Les organismes communautaires** – pour les enfants, les jeunes, les adultes, les aînés, les familles, ceux qui sont sous-représentés et à risque.
- **Les professionnels de la santé** – médecins, infirmières, thérapeutes.
- **Vous** – des parents aux stratèges, vous prenez les décisions qui aideront le Canada à continuer à bouger. À la maison, au sein de votre communauté, dans votre école ou votre milieu de travail – soyez un agent de changement!



Miser sur des efforts canadiens et internationaux

Canada actif 20/20 est une stratégie nationale d'activité physique qui respecte les recommandations qui visent à passer à l'action aux niveaux international, national, provincial/territorial et municipal :

1. The United Nations Declaration on the Prevention and Control of Non-Communicable Diseases. (Septembre 2011); www.un.org/en/ga/ncdmeeting2011/pdf/NCD_draft_political_declaration.pdf
2. La Charte de Toronto pour l'activité physique : un appel mondial à l'action. (2010); Global Advocacy Council for Physical Activity, International Society for Physical Activity and Health www.globalpa.org.uk
3. Global Advocacy for Physical Activity, the Advocacy Council of the International Society for Physical Activity and Health. NCD Prevention: Investments that Work for Physical Activity. February 2011. www.globalpa.org.uk/investments
4. La Stratégie pancanadienne sur l'activité physique. (2003); Coalition pour la vie active <http://www.activeliving.ca/english/index.cfm?fa=WhatWeDo.main> (Annexe A)
5. Énoncés et objectif des politiques gouvernementales des niveaux fédéral/provinciaux/territoriaux (F/P/T) :
 - Freiner l'obésité juvénile : Cadre d'action F/P/T pour la promotion du poids santé. (2009) <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/framework-cadre/pdf/ccofw-fra.pdf>
 - Objectifs F/P/T pour les enfants (2008) et pour adultes. (2005); (Annexe B)
 - La Stratégie pancanadienne intégrée en matière de modes de vie sains. (2005) http://www.phac-aspc.gc.ca/hl-vs-strat/pdf/hls_f.pdf
6. Pour un Canada plus sain : faire de la prévention une priorité. Déclaration sur la prévention et la promotion de la part des ministres canadiens de la Santé, de la Promotion de la santé et du Mode de vie sain. (2010) <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/declaration/pdf/dpp-fra.pdf>
7. Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé; Organisation mondiale de la Santé. (2004) http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_french_web.pdf
8. La politique canadienne du sport. (2002) <http://www.pch.gc.ca/pgm/sc/pol/actn07-12/booklet-fra.pdf>

9. Politique de sport Canada sur la participation des Autochtones au sport. (2005)

<http://www.pch.gc.ca/pgm/sc/pol/aboriginal/2005/aboriginal-fra.pdf>

10. Mobilisation active : Politique concernant le sport pour les femmes et les filles

<http://www.pch.gc.ca/pgm/sc/pol/fewom/101-fra.cfm>

11. La Politique sur le sport pour les personnes ayant un handicap

<http://www.pch.gc.ca/pgm/sc/pol/spt/pwad-fra.pdf>

Le Royaume-Uni, l'Écosse, l'Irlande et les pays scandinaves ont promulgué des stratégies d'activité physique au cours des quelques dernières années, et l'Australie et les États-Unis ont tous les deux publié une stratégie nationale en matière d'activité physique en 2010.

Au Canada, plusieurs municipalités, provinces et territoires ont conçu et commencé à mettre en place des plans d'activité physique dans leur juridiction à travers le pays. Cependant, ces plans sont souvent développés de façon isolée les uns des autres et tireraient profit d'une planification, d'efforts et d'un leadership pancanadiens de collaboration.

Canada actif 20/20 repose sur les pratiques prometteuses et les résultats de recherche aux plans municipaux, provinciaux/territoriaux, nationaux et organisationnels.



POURQUOI LE CANADA A-T-IL BESOIN DE SE DOTER D'UNE STRATÉGIE VISANT À ACCROÎTRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE?

L'activité physique est maintenant identifiée par l'Organisation mondiale de la Santé comme étant le quatrième plus important facteur de risque de mortalité au monde.¹ Les niveaux d'activité physique s'accroissent dans plusieurs pays et s'accompagnent de retombées majeures à l'égard de la prévalence de maladies non transmissibles et de la santé générale de la population à travers le monde.

Quatre-vingt-cinq pour cent des adultes² et 93 % des enfants et des jeunes³ ne respectent pas les Directives canadiennes en matière d'activité physique. Ces niveaux d'activité physique ont d'énormes coûts sociaux. Il est nécessaire d'accroître les niveaux d'activité physique au Canada, et il y a des preuves irréfutables que, par cette initiative, nous pouvons obtenir d'importants avantages (Annexe A). Les études démontrent aussi qu'il est important de réduire le temps de sédentarité des enfants et des jeunes. La réduction du temps de sédentarité est associée à des améliorations dans la composition du corps, la condition physique, l'estime de soi et l'amour propre.

¹ Organisation mondiale de la Santé, http://www.who.int/topics/physical_activity/fr/

² R.C. Colley, D. Garriguet, I. Janssen, C.L. Craig, J. Clarke, M.S. Tremblay. *Activité physique des adultes au Canada : résultats d'accélérométrie de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2007 – 2009. Rapports sur la santé* 22(1) : 7-14, 2011

³ R.C. Colley, D. Garriguet, I. Janssen, C.L. Craig, J. Clarke, M.S. Tremblay. *Activité physique des enfants et des jeunes au Canada : résultats d'accélérométrie de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2007 – 2009. Rapports sur la santé* 22(1) : 15-24, 2011



De récentes données de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie indiquent qu'au cours de la dernière décennie, peu ou pas de progrès n'a été observé au Canada au regard des niveaux d'activité physique chez les enfants et les jeunes ou chez les adultes. De plus, les stratégies qui visent l'activité physique et les comportements sédentaires pour les populations démontrant les plus grands besoins et des difficultés au plan de l'accessibilité sont stagnantes. Au Canada, ces populations sont, notamment, les Autochtones, les enfants et les jeunes, les personnes vivant avec une incapacité, les nouveaux arrivants, les filles et les femmes, les LGBT (lesbiennes, gais, bisexuels et transgenres), les groupes socioéconomiques défavorisés et les aînés. Manifestement, une nouvelle approche plus détaillée est requise si le Canada désire atteindre les objectifs de 2015 (Annexe B).

En dépit du fait que le Canada dispose d'exemples de programmes, de recherches, d'interventions communautaires et de campagnes éducatives qui sont respectées internationalement; et en dépit du fait que d'importants efforts sont faits aux plans provinciaux, territoriaux et municipaux/locaux pour encourager les personnes à être plus actives; l'approche du Canada pour accroître l'activité physique a été fragmentée. Conséquence : nos efforts individuels ont manqué de coordination, et une approche stratégique est nécessaire pour des interventions à l'égard de la population qui feront le lien entre les données et les actions à prendre. Nos efforts n'ont, cependant, pas produit de résultats nationaux significatifs. Il est maintenant temps de dépasser le stade des efforts non coordonnés pour passer à un pays d'actions stratégiques.

Canada actif 20/20 a été développé par des personnes des personnes bien informées, de partout au Canada, du Canada et préoccupées par l'activité physique, la santé et la qualité de vie. Plus de 1 700 intervenants ont participé et collaboré au processus de consultation du plan de changement. Un consensus a été atteint à l'égard d'un ensemble d'actions visant à renverser le déclin à l'égard des niveaux d'activité physique de la population observés au cours des générations. Il s'agit d'actions que nous pouvons prendre ensemble pour développer une culture pour un pays actif (consulter la page 22 pour prendre connaissance du développement de Canada actif 20/20).

Canada actif 20/20 :

- Offre une vision pour un Canada actif;
- Établit des objectifs mesurables pour le pays;
- Identifie des actions reposant sur des données;
- Met l'accent sur les actions prioritaires et les investissements nécessaires;
- Mise sur les forces actuelles;
- Détermine les stratégies pour gérer les écarts; et
- Constitue un point de référence et l'occasion d'une action coordonnée.

De quelle quantité d'activité physique les Canadiens ont-ils besoin?

Les nouvelles Directives canadiennes en matière d'activité physique développées par la Société canadienne de physiologie de l'exercice (2011) stipulent que les **enfants (âgés de 5 à 11 ans) et les jeunes (âgés de 12 à 17 ans) devraient faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Les adultes (âgés de 18 à 64 ans) ainsi que les aînés (âgés de 65 ans et plus) devraient s'adonner chaque semaine à un minimum de 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée.** Il est aussi important de noter que les Canadiens devraient essayer de dépasser le seuil d'activité minimal, car participer à une plus grande variété d'activités physiques et en augmenter l'intensité et la durée entraînent encore plus de bienfaits pour la santé. Ces directives sont le résultat de plus de quatre années de recherche et d'analyses financées par plusieurs groupes, sont soutenues par l'Agence de la santé publique du Canada et sont cohérentes avec les directives internationales. Elles proposent aux Canadiens des instructions et des conseils clairs et concis afin qu'ils puissent atteindre les niveaux requis d'activité physique.

Les Directives canadiennes en matière d'activité physique sont pertinentes pour tous les Canadiens vraisemblablement en santé sans égard au sexe, à la race, à l'origine ethnique ou au statut socioéconomique. Ces Directives pourraient convenir aux femmes enceintes et aux personnes vivant avec une incapacité ou un problème médical. Toutefois, ces personnes devraient consulter un professionnel de la santé afin de connaître le type et la quantité d'activité physique qui leur conviennent.

Les Canadiens de tous les âges sont invités à participer à une variété d'activités physiques agréables et sécuritaires.

Quelles sont les recommandations à l'égard du comportement sédentaire?

Les Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des enfants et des jeunes (2011) sont les premières directives en matière de comportement sédentaire au monde à reposer sur des données probantes et issues d'une revue systématique. Ces Directives recommandent aux enfants et aux jeunes de limiter les comportements sédentaires durant leur temps de loisir ou leur temps libre afin de réduire les risques pour la santé. Les Directives indiquent que **pour obtenir des bienfaits pour la santé, les**



enfants (âgés de 5 à 11 ans) et les jeunes (âgés de 12 à 17 ans) devraient limiter à au plus deux heures par jour le temps de loisir passé devant un écran. Les enfants et les jeunes devraient également limiter le transport sédentaire, les longues périodes passées en position assise et le temps passé à l'intérieur pendant la journée.

Pourquoi des directives en matière de comportement sédentaire sont-elles nécessaires?

Les Directives canadiennes en matière d'activité physique ont été développées dans le but d'encourager les enfants et les jeunes à faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Toutefois, même si les enfants et les jeunes respectent ces directives, il leur reste encore 23 heures par jour pour l'école, le sommeil, le travail et le temps de loisir ou le temps « libre ». Les Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire ciblent particulièrement ces temps libres et ont pour objectif d'encourager le mouvement accessoire, le jeu actif et le temps passé en plein air, et de décourager les périodes prolongées passées en position assise dans une voiture, face à un ordinateur ou sur le sofa à regarder la télévision.

Les toutes premières Directives canadiennes en matière d'activité physique et de comportement sédentaire pour la petite enfance, (2012) stipulent que les enfants âgés de quatre ans et moins devraient bouger plus chaque jour et rester assis moins longtemps. En effet, tous les enfants âgés d'un à quatre ans devraient cumuler au moins 180 minutes d'activité physique au courant de la journée, alors que les enfants de moins d'un an devraient s'activer physiquement plusieurs fois par jour. Les parents et les personnes qui prennent soin des enfants devraient aussi limiter le temps passé en position assise à au plus une heure à la fois et le temps excessif passé devant l'écran.

Veuillez consulter l'Annexe C pour le texte complet des Directives canadiennes en matière d'activité physique et les Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire pour la petite enfance (les enfants âgés de quatre ans et moins), les enfants et les jeunes ou consulter le site Web des Directives www.scpe.ca/directives.



LA VISION DE CANADA ACTIF

Un mode de vie physiquement actif aide à définir la population canadienne et renforce le tissu social et les conditions générales de santé de notre pays.

L'ÉNONCÉ EN OR 20/20

Accroître le niveau d'activité physique de chaque personne au Canada.



LES PRINCIPES Canada actif 20/20 adhère aux principes suivants :

Principes directeurs pour une approche s'adressant à la population à l'égard de l'activité physique et des comportements sédentaires (adaptés de la *Charte de Toronto pour l'activité physique*, 2010)

1. Adopter des stratégies fondées sur des données probantes pour cibler la population entière et des groupes en particulier, notamment ceux qui doivent surmonter de sérieux obstacles;
2. Opter pour une approche qui repose sur l'équité afin de réduire les inégalités sociales liées à la santé de même que les disparités quant à l'accès à l'activité physique;
3. Cibler les déterminants environnementaux, sociaux et individuels de l'inactivité physique;
4. Pour obtenir le meilleur impact :
 - a. Valoriser, investir et développer à partir de données probantes actuelles fondées aux plans local, régional et national;
 - b. Entreprendre des actions partenariales intersectorielles durables entre tous les niveaux de gouvernement;
5. Renforcer les capacités et soutenir la formation à l'égard de la recherche, de la pratique, des politiques, de l'évaluation et du contrôle.
6. Utiliser une approche à l'égard des étapes de la vie en considérant les besoins des enfants, des jeunes, des familles, des adultes et des aînés;
7. Défendre auprès des décideurs et de la population en général l'importance d'intensifier l'engagement politique et les ressources allouées à l'activité physique;
8. Faciliter l'inclusion et moduler les stratégies en fonction des réalités locales en matière de besoins, cultures, contextes et ressources;
9. Faire en sorte que le choix d'être physiquement actif soit un choix facile à faire pour chaque personne.

4 LA VOIE À SUIVRE

Qu'est-ce qui influence l'activité physique?

Au sein de la communauté, l'activité physique est influencée par une relation complexe entre les gens et leur environnement. Alors que les gens peuvent faire des choix de modes de vie qui influencent leur santé et leur bien-être, les comportements sont aussi grandement influencés par les milieux dans lesquels ils vivent. Canada actif 20/20 repose sur le modèle socioécologique (Annexe D) qui décrit cette relation. Les individus sont *responsables* de leurs propres niveaux d'activité physique, mais le comportement de chacun est *influencé* par l'environnement social et physique, notamment les normes et les valeurs, les occasions, les règlements, les infrastructures et les politiques.

Les barrières à l'activité physique sont bien réelles pour plusieurs membres de la communauté. Quand ces barrières sont abaissées ou éliminées, le changement de comportement devient possible et durable, et les individus peuvent devenir plus actifs.

L'approche la plus efficace, quand il est question d'accroître les niveaux d'activité physique, est une combinaison des efforts à tous les niveaux – individuel, interpersonnel, organisationnel, communautaire et par l'intermédiaire des politiques publiques. Il y a consensus selon lequel l'action concentrée est nécessaire dans quatre zones d'action essentielles – les « domaines clés ». Canada actif 20/20 décrit ces quatre zones dont on doit tenir compte pour aborder la relation entre les personnes et le type d'environnement dans lequel elles vivent et pour atteindre l'objectif d'accroître le niveau d'activité physique de chaque Canadien.



LES DOMAINES CLÉS

1. Développement, modification et mise en place de politiques
2. Information ciblée et éducation du public
3. Accessibilité à des programmes et services de grande qualité
4. Design de la communauté

Ces quatre domaines clés requièrent le soutien de trois importants fondements du changement.

LES FONDEMENTS DU CHANGEMENT

1. Partage de données probantes et de connaissances.
2. Investissements stratégiques
3. Mobilisation

Les domaines clés et les fondements du changement font partie des pratiques régulières de travail qui doivent être durables afin de créer un impact dans la lutte pour accroître l'activité physique et réaliser la vision de Canada actif 20/20. Ces domaines clés et ces fondements sont décrits dans les prochaines sections et mis en parallèle avec les actions essentielles qui doivent être prises pour chacun.

Le cadre de Canada actif 20/20 pour développer une culture pour un pays actif

Les domaines clés, les fondements du changement, les principes et les actions stratégiques et prioritaires sont mutuellement renforcés et unis pour réaliser la vision de Canada actif 20/20. La Figure 1 représente la relation entre les éléments essentiels de ce plan de changement.



Diagramme développé par Dre Nicoleta Cutumisu, Université de l'Alberta

DOMAINES CLÉS

Quatre **domaines clés** sont nécessaires pour faire du Canada un pays physiquement plus actif. Aucun domaine clé ne peut être utilisé seul et chacun est essentiel pour bâtir un Canada actif. Les actions essentielles relatives à chacun des domaines clés sont décrites ci-dessous.

Développement, modification et mise en place de politiques :

Présenter, modifier et coordonner les politiques et/ou lois à tous les niveaux de gouvernement, dans les secteurs bénévole et privé, pour stimuler l'accroissement de l'activité physique et réduire les barrières.

*Le transport actif fait référence à toute forme de transport où l'énergie est fournie par l'être humain, y compris les déplacements en transport en commun.

** Le savoir-faire physique – les personnes qui ont un savoir-faire physique se déplacent avec plus de compétences et de confiance dans une grande variété d'activités physiques dans de multiples environnements, ce qui est positif pour le développement sain de la personne dans sa globalité.

1 Les actions à l'égard du développement, de la modification et de la mise en place de politiques

Créer une Politique canadienne d'activité physique similaire quant à sa portée et à son étendue à la Politique canadienne du sport. La Politique canadienne d'activité physique devrait explicitement cibler une augmentation de l'activité physique et une réduction des comportements sédentaires. La Politique canadienne d'activité physique serait développée par l'entremise d'une consultation des gouvernements F/P/T/M concernés par l'éducation, la santé, le transport, les ressources humaines, les infrastructures, l'environnement, les affaires, le patrimoine et le tourisme, ainsi que d'autres intervenants non gouvernementaux. Un groupe de travail spécial ou tout autre mécanisme doit être considéré dans le cadre de l'élaboration de cette Politique.

Les chefs de file de l'emploi devraient développer et/ou renforcer les politiques axées sur les résultats qui soutiennent les infrastructures et les programmes pour les employés dans le but d'ajouter de l'activité physique à leur vie quotidienne et de réduire les comportements sédentaires, notamment par du transport actif* pour aller au travail et en revenir. Les politiques de santé et sécurité au travail devraient aborder l'activité physique et les comportements sédentaires. Les employeurs et les employés devraient être soutenus par des incitations fiscales et des politiques visant à accroître l'activité physique et réduire les comportements sédentaires.

Les gouvernements devraient délibérément s'occuper des sous-groupes ayant les plus grands besoins et les plus importants problèmes d'accès en ciblant des politiques pour éliminer les disparités dans les niveaux de participation.

Les ministères gouvernementaux responsables de la planification, du design et du transport dans les communautés (fédéral, provinciaux/territoriaux, municipaux) devraient établir et mettre en place des politiques pour donner priorité au transport actif.

Les conseils scolaires à travers le Canada devraient adopter et mettre en œuvre des politiques dans toutes les écoles pour s'assurer que soit offerte une éducation physique quotidienne de qualité, comprenant notamment un enseignement donné par des spécialistes de l'éducation physique et du soutien pour le développement d'un savoir-faire physique** pour tous les enfants.

Les politiques scolaires devraient aussi garantir des occasions d'activité physique quotidienne, de sports scolaires et parascolaires, de jeu spontané, de transport actif, de même que la réduction de comportements sédentaires.

Dans le cadre de la mise en œuvre de la Politique canadienne du sport, on devrait placer en priorité l'accroissement des niveaux d'activité physique et la diminution des comportements sédentaires en vue de l'atteinte de l'objectif à l'égard de la participation sportive.

Les organismes communautaires de tous les secteurs devraient travailler de concert pour développer des politiques qui identifient les actifs de la communauté pour les activités physiques (installations, couloirs, espaces verts et espaces pour l'activité) et maximisent l'utilisation de ces actifs par le biais de plans d'aménagements et d'ententes partagés.

Les occasions multisectorielles devraient être examinées afin d'établir une collaboration avec l'industrie de l'assurance pour réduire les obstacles réels ou perçus à l'égard de l'activité physique et qui sont associés à des questions de responsabilité.

2 Les actions à l'égard de l'information ciblée et de l'éducation du public

Une planification et un soutien à long terme à l'égard de campagnes nationales d'information et d'éducation adéquatement financées, qui joignent les Canadiens par l'utilisation des médias et des moyens de communication les plus efficaces, et qui sont étroitement liés aux priorités nationales, provinciales/territoriales et municipales majeures devraient être mis en œuvre. Les plus petites communautés devraient être soutenues dans leurs efforts d'informer les citoyens.

Information ciblée et éducation du public :

Accroître et coordonner de façon stratégique la sensibilisation, le marketing social, l'éducation, les campagnes de communication et les messages en matière de santé pour accroître l'activité physique.

Des thèmes prioritaires visant à accroître l'activité physique et à réduire les comportements sédentaires au Canada devraient être définis à travers les juridictions pour orienter les campagnes d'information et de marketing. Les thèmes devraient soutenir les efforts nationaux, provinciaux/territoriaux, locaux et de la part des entreprises pour faire de l'activité physique un choix réalisable dans la vie de tous les jours, pour aider à réduire les obstacles au moment de choisir l'activité physique et à favoriser la réduction des comportements sédentaires

Les Directives canadiennes en matière d'activité physique et les Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire devraient être largement diffusées à toute la population, par des intervenants informés, en utilisant un langage simple.

Des campagnes éducatives pour stimuler le leadership et conçues pour accroître l'activité physique et réduire les comportements sédentaires dans les lieux de travail, les écoles et à la maison devraient être mises en place. Les campagnes seraient soutenues par des outils et des ressources à l'intention des décideurs de chaque type de lieu : employeurs, conseils scolaires et directions d'école, parents/ceux qui prennent soin des enfants.

Une sensibilisation ciblée visant les personnes avec les besoins les plus importants et les difficultés quant à l'accès devrait être mise en place.

Les décideurs et les responsables des politiques devraient recevoir les statistiques courantes et fiables sur l'état des niveaux d'activité physique et des comportements sédentaires au Canada. Lorsque possible, les données de niveau local devraient orienter la prise de décisions.



Accessibilité à des programmes et services de grande qualité :

Établir, rehausser et réorienter les programmes, les services et le soutien social, là où c'est nécessaire, pour donner priorité à l'activité physique et améliorer le savoir-faire physique.

3 Les actions à l'égard de l'accessibilité à des programmes et services de grande qualité

Les écoles élémentaires et secondaires avec le soutien des conseils scolaires et du ministère de l'Éducation devraient s'engager à donner le programme complet en éducation physique pour s'assurer que chaque enfant puisse développer la connaissance, les habiletés et les habitudes qui sont le fondement d'un mode de vie physiquement actif.

La préparation universitaire des enseignants devrait outiller les enseignants de manière à ce qu'ils puissent donner quotidiennement des cours d'éducation physique de qualité et leur donner une compréhension du savoir-faire physique et de la façon dont il se développe chez l'enfant.

Les écoles devraient s'assurer d'offrir des occasions quotidiennes d'activité physique, de sport scolaire et parascolaire, de jeu spontané, de programmes d'activités physiques après l'école et de transport actif.

Les écoles devraient mettre en place des pratiques visant à réduire et minimiser les périodes prolongées pendant lesquelles les enfants sont assis.

Les services municipaux de loisir et de la santé ou les fonctionnaires municipaux ou locaux responsables du loisir et de la santé devraient établir des objectifs pour accroître l'activité physique et réduire les comportements sédentaires des résidents et évaluer les progrès; ceci devrait faire partie de leurs objectifs de planification et de rendement.

Les gestionnaires d'installations des écoles, des centres de loisirs, des clubs et des organisations (à la fois des secteurs privé et public) de la communauté devraient offrir un meilleur accès aux installations aux membres de la communauté afin d'accroître la participation dans les sports et aux programmes d'activité physique.

Les professionnels de la santé de première ligne devraient avoir une formation en matière de prescription d'activités physiques et de réduction et d'orientation en ce qui a trait aux comportements sédentaires dans le cadre de leur développement éducationnel et professionnel. Ils devraient être d'importants leaders au sein de la communauté et des modèles en ce qui a trait à l'activité physique.

Des stratégies précises devraient être développées par toutes les organisations qui offrent des programmes afin d'encourager la population à participer à des programmes d'activité physique et de réduire les comportements sédentaires chez les gens ayant les besoins les plus importants et des problèmes en ce qui a trait à l'accessibilité.

Tous les employeurs devraient mettre sur pied des initiatives d'activité physique visant à accroître l'activité physique des employés tout en favorisant la réduction de comportements sédentaires. Les lieux de travail devraient avoir accès à des outils et des ressources pour orienter leurs prises de décision.

Examiner les façons de favoriser « l'activité physique pour améliorer la santé » à tous les niveaux du système sportif (ex. Le Programme national de certification des entraîneurs, Au Canada, le sport c'est pour la vie, la Politique canadienne du sport).

Design de la communauté :

- Environnements bâtis et naturels
- Infrastructures sociales*

Recadrer et moderniser les infrastructures physiques et sociales afin de faire de l'activité physique une priorité invitante, pratique et accessible.

* Les « infrastructures sociales » comprennent la gamme des « biens publics » dont une personne a besoin pour être heureuse et atteindre son plein potentiel. C'est autant les infrastructures « physiques » – écoles, centres communautaires, hôpitaux, logements sociaux – que les infrastructures « immatérielles » – les services actuels tels que les garderies, l'éducation, le loisir, les règlements et les soins de santé.

4 Les actions à l'égard du design de la communauté**ENVIRONNEMENTS CONSTRUITS ET NATURELS :**

Chaque municipalité devrait développer, analyser ou réviser le plan directeur du gouvernement municipal/local afin que les occasions d'activité physique soient explicitement comprises dans toutes les facettes du plan, que les obstacles à un mode de vie physiquement actif en soient éliminés et que les environnements favorisant les comportements sédentaires soient limités.

À l'intérieur du plan directeur de l'activité physique du gouvernement municipal/local, un plan stratégique de transport qui mettra explicitement la priorité sur le transport actif et sécuritaire de même que sur le transport en commun devrait être développé.

Les municipalités/gouvernements locaux devraient planifier et développer des routes de transport actif visant à satisfaire les besoins de chacun avec des routes sécuritaires et accessibles menant aux quartiers environnants et aux destinations à la grandeur de la communauté.

Les gouvernements devraient prendre acte du déficit à l'égard des infrastructures de loisir de façon à s'assurer que tous aient accès à des installations intérieures et de plein air, et à des espaces publics où ils peuvent apprendre, expérimenter, jouer et pratiquer des activités physiques.

Les gouvernements municipaux/locaux devraient identifier les installations existantes et les espaces (publics, privés et autres) et élaborer des plans pour maximiser le partage et l'utilisation à la grandeur de la communauté et ainsi accroître l'accès à l'activité physique aux membres de la communauté.

INFRASTRUCTURE SOCIALE :

Les gouvernements devraient s'assurer qu'une approche de développement communautaire est adoptée afin que les bénéficiaires soient compris dans la conception et la mise en place du plan. Les populations ayant les besoins les plus importants et les problèmes d'accès devraient faire partie intégrante des plans et des stratégies pour accroître l'activité physique et réduire les comportements sédentaires.

Les gouvernements municipaux/locaux, en partenariat avec le secteur privé, devraient s'attarder aux disparités dans les investissements humains et financiers dans les domaines du loisir et du sport pour les régions insuffisamment desservies, notamment les régions rurales, les communautés à faible revenu ou les régions éloignées de même que les régions à haute densité de population avec un accès inadéquat aux occasions d'activité physique.

Les praticiens de l'activité physique, les entreprises et les organisations devraient s'assurer que leur sensibilisation, leur planification, leur programmation, leurs environnements physiques et leurs employés sont accessibles et invitants pour les gens en toutes circonstances.

Les bénévoles devraient être valorisés, formés et soutenus, reconnus comme acteurs essentiels dans le déploiement d'une offre d'activité physique dans chaque communauté à la grandeur du Canada. Identifier les bénévoles chez les gens qui ont les plus grandes difficultés d'accessibilité devrait être une priorité dans le cadre de l'approche de développement de la communauté.

Les praticiens de l'activité physique et les leaders du domaine devraient être formés afin d'apprécier et de comprendre l'importance de réduire les comportements sédentaires en complément aux actions de promotion de l'activité physique.

FONDEMENTS DU CHANGEMENT

(SOUTIEN AUX QUATRE DOMAINES CLÉS)

La capacité de créer un changement est essentielle. Un plan de changement dépendra des systèmes durables qui soutiennent les actions et le progrès dans l'accroissement de l'activité physique et la réduction des comportements sédentaires. Il existe trois **fondements du changement** :

LES TROIS FONDEMENTS DU CHANGEMENT

PARTAGE DE DONNÉES PROBANTES ET DE CONNAISSANCES

Maintenir des systèmes détaillés afin de mener des recherches, procéder à la surveillance et à l'évaluation, faciliter la prise de décision et assumer la responsabilité en fonction de données probantes.

> Le système de surveillance des niveaux d'activité physique et de comportements sédentaires au Canada et les impacts des stratégies nationales et provinciales/territoriales devraient être améliorés et maintenus pour assurer que des données pertinentes et de qualité soient recueillies de façon régulière et qu'elles soient comparables afin de procéder à une mesure systémique du progrès à l'égard de la vision et de l'objectif de Canada actif 20/20.

> L'efficacité des interventions (comprenant les interventions au sein de la communauté), le marketing social, les campagnes d'éducation et les initiatives à l'égard de politiques devront être évalués par rapport à leur impact sur les personnes.

> Des recherches continues seront menées sur les obstacles, les déterminants, la prévalence et les corrélations à l'égard de l'activité physique et des comportements sédentaires.

> Un cadre d'évaluation détaillée devrait faire partie de toute intervention à l'égard de l'activité physique ou des comportements sédentaires.

INVESTISSEMENTS STRATÉGIQUES

Procéder à des investissements importants, durables et stratégiques.

> Les gouvernements (fédéral, provinciaux/territoriaux et municipaux) devraient identifier la promotion de l'activité physique et la réduction des comportements sédentaires comme étant des priorités et leur consacrer des budgets continus. Ceci comprend des investissements importants, opportuns et soutenus dans le système de prestation bénévole qui sont clairement liés aux résultats attendus.

> Les investissements en matière d'activité physique devraient soutenir les approches de développement au sein de la communauté afin d'assurer une action engagée, pertinente et durable.

> Les entreprises et les industries devraient faire des investissements opportuns et ciblés dans les efforts de promouvoir l'activité physique et de décourager les comportements sédentaires chez les Canadiens.

MOBILISATION

Renforcer les capacités et mobiliser les leaders et les partenaires intersectoriels.

> Sur le plan de la communauté, les décideurs responsables des loisirs et des parcs, et la santé publique favoriseront la collaboration entre le transport, la planification, l'environnement, le sport, l'éducation, le milieu bénévole et les autres intervenants dans le développement, la mise en place, la durabilité et l'évaluation de stratégies pour accroître l'activité physique et réduire les comportements sédentaires.

> Un modèle de leadership entre les gouvernements F/P/T responsables du Sport, de l'Activité physique et du Loisir, de la Santé et d'autres groupes d'intervenants en activité physique (bénévoles, privés, municipaux) devrait être établi.

> Tous les organismes de prestation de services et les juridictions gouvernementales devront faire participer les populations intermédiaires et les bénéficiaires dans le processus de planification et de mise en place de stratégies.

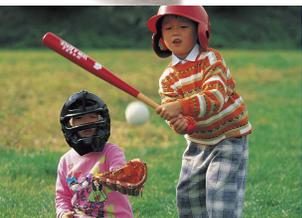
7 LE DÉVELOPPEMENT DE CANADA ACTIF 20/20

En février 2010, les trois comités consultatifs de ParticipACTION se sont rencontrés dans le but que chacun définisse ses activités au regard des trois éléments suivants :

- (1) Fournir des conseils à ParticipACTION
- (2) Offrir du soutien au secteur de l'activité physique
- (3) Procurer des occasions de perfectionnement professionnel aux membres des groupes consultatifs.

Une recommandation a été faite par le Groupe consultatif des politiques et du renforcement des capacités (ancien groupe), soit celle de prendre appui sur des efforts passés et présents, au plan national comme au plan international, afin de développer une Stratégie pour accroître l'activité physique au Canada. Compte tenu de sa pertinence pour le secteur, du degré d'actualité de l'initiative et le fait qu'une stratégie nationale serait une initiative à laquelle tous les groupes consultatifs pourraient collaborer, le personnel de ParticipACTION a mis en place un certain nombre d'étapes en vue de son développement. Un comité directeur a alors été formé représentant les intervenants au plan national de l'activité physique, du loisir, de l'éducation, de la promotion de la santé et du sport pour superviser le développement de Canada actif 20/20.

En s'inspirant de la Charte de Toronto pour l'activité physique : un appel mondial à l'action de 2010 et de la Stratégie pancanadienne sur l'activité physique, un document en vue d'une consultation nationale intersectorielle Canada actif 20/20 a été préparé et utilisé pour soutenir une vaste consultation du secteur de l'activité physique par la voie d'un sondage en ligne et d'une série de forums réunissant plusieurs personnes qui se sont tenus entre juin 2011 et janvier 2012. Canada actif 20/20 intègre des recommandations qui font le lien entre les composantes recherche, politiques et pratique qui seront nécessaires pour atteindre collectivement l'objectif et la vision de Canada actif 20/20.



La phase des consultations en ligne et en personne a permis la rétroaction enthousiaste de quelque 1 700 intervenants des milieux de l'activité physique, du sport, du loisir, de la santé publique, des gouvernements et de l'industrie. Ces consultations ont permis d'informer, de peaufiner et de renforcer Canada actif 20/20.

À qui « appartient » Canada actif 20/20?

Canada actif 20/20 appartient à tous ceux qui participent, et contribuent, à la réalisation de la vision d'un Canada physiquement actif. Cette stratégie vous appartient.

Comme dans de nombreux pays, les intervenants dans le domaine de l'activité physique au Canada travaillent localement, provincialement, nationalement et internationalement dans tous les secteurs, mais sans un programme coordonné. En partageant nos perspectives quant à ce qui est nécessaire pour avoir un Canada actif et en travaillant de concert à établir un plan, nous pouvons avoir un impact positif beaucoup plus important sur la vie des Canadiens.

Bien que la stratégie Canada actif 20/20 a été initialement développée et approuvée par les Groupes consultatifs de ParticipACTION, ces groupes de divers intervenants en activité physique agissent maintenant comme défenseur de la stratégie Canada actif 20/20 et tentent de s'assurer :

- qu'elle représente les besoins du secteur
- qu'elle soit actuelle et, de façon plus importante,
- qu'elle soit mise en place comme un plan de changement.



CALENDRIER DE CANADA ACTIF 20/20

FÉVR. 2010	Le Groupe consultatif des politiques et du renforcement des capacités de ParticipACTION identifie l'écart et décide de développer un cadre /stratégie au plan national comprenant tous les secteurs de l'activité physique (Canada actif 20/20)
JUIN-NOV. 2010	Le cadre de Canada actif 20/20 est développé de même que l'information, la vision, l'objectif, les fondements et les domaines clés du changement.
FÉVR. 2011	Une ébauche de la Stratégie de Canada actif 20/20 est présentée aux membres des trois groupes consultatifs de ParticipACTION.
MARS-MAI 2011	Le comité directeur finalise la Stratégie Canada actif 20/20 et développe une stratégie de consultation.
JUIL. 2011	Sondage national auprès des intervenants en ligne – plus de 800 réponses.
SEPT. 2011- JANV. 2012	Tables rondes/téléconférences/réunions consultatives : Truro NS, Banff AB, Winnipeg MB, Régina SK, Vancouver BC, Yellowknife NT, Whitehorse YT, Toronto ON, Montréal QC, St-Jean NL.
OCT. 2011	Sondage national en ligne : intervenants Autochtones – plus de 400 réponses
JANV. – FÉVR. 2012	Finalisation du document de la Stratégie Canada actif 20/20 Présenté aux ministres F/P/T responsables du Sport, de l'Activité physique et du Loisir
JANV. – MARS. 2012	Développement d'une analyse de rentabilisation et d'un plan de communication Développement d'un plan de mise en œuvre et d'une stratégie de motivation
FÉVR. 2012	Présentation de la Stratégie Canada actif 20/20 et des résultats des consultations : au Sommet de Au Canada, le sport c'est pour la vie; au 4 ^e Congrès de l'Alliance pour la prévention des maladies chroniques au Canada
JUIN 2012	Présentation du document de la Stratégie Canada actif 20/20 aux ministres F/P/T responsables du Sport, de l'Activité physique et du Loisir
JUIN – DÉC. 2012	Engagement des secteurs de l'entreprise, des intervenants et pan-gouvernementaux
JUIN – DÉC. 2012	Amorce de l'évaluation par l'entremise du leadership du Comité consultatif de recherche de ParticipACTION
DE FAÇON CONTINUÉ-2012+	Mise en œuvre des activités du plan d'action

PASSER À L'ACTION!

La stratégie Canada actif 20/20 comporte un plan de changement qui peut revaloriser chaque communauté et influencer positivement sur chaque Canadien. Ce type d'impact peut seulement être atteint lorsque les décideurs et les « agents de changement » travaillent de concert pour créer et améliorer les occasions d'accroître l'activité physique et de réduire les comportements sédentaires dans tous les aspects de la vie quotidienne. L'action dépend de chacun de nous. Voici quelques idées sur la façon de faire partie de cette force positive de changement :

Les stratégies – des niveaux fédéral, provinciaux/territoriaux, municipaux et des milieux de l'entreprise et de l'éducation

Une politique est un outil puissant. Elle structure notre planification, l'allocation de nos ressources et notre action.

- > Procédez à une vaste consultation au moment de développer un programme de politiques pour les citoyens que vous desservez – votre pays, votre province/territoire, votre municipalité ou votre quartier
- > Créez un programme de politiques qui élimine les obstacles à l'activité physique et qui procure un leadership avec de nouvelles approches novatrices qui facilitent la mise en place de mesures pour accroître l'activité physique et réduire les comportements sédentaires.

Les intervenants en matière d'activité physique – éducation, loisir, sport, mode de vie sain et condition physique (secteurs privé, public et bénévole)

Menez le mouvement! Vous avez la connaissance, la formation et la passion de guider les Canadiens vers l'adoption de l'activité physique quotidienne.

- > Utilisez votre cercle d'influences pour accroître le niveau d'activité physique et réduire les comportements sédentaires dans la vie de chaque personne que vous rencontrez.
- > Développez des programmes qui reposent sur des données probantes et des pratiques prometteuses.
- > Créez des environnements qui accueillent tous les citoyens.
- > Créez délibérément des stratégies qui répondent aux besoins des groupes qui ont les plus grands besoins et des problèmes quant à l'accessibilité.



Les bâtisseurs communautaires – *transport, environnement, planification communautaire, bien-être et qualité de vie*

Presque chaque caractéristique d'une communauté a un impact sur sa capacité à être active. Le design intentionnel de nos communautés visant à encourager des occasions accrues d'activité physique dépend des environnements social et physique, lesquels déterminent la façon d'avoir un impact positif sur le mouvement quotidien des personnes. Vous serez surpris de la valeur de la contribution de l'activité physique à l'égard de plusieurs des défis actuels de la société.

- > Relevez le défi de collaborer à être une meilleure communauté, plus en santé et plus active.
- > Faites participer les membres de votre communauté aux processus de planification, ce qui leur donnera l'occasion d'exprimer leurs besoins et leurs idées.
- > Analysez chaque décision majeure à l'égard de la communauté avec un biais pour l'activité physique.

Les décideurs des établissements d'enseignement – *maternelles, écoles élémentaires, secondaires et postsecondaires*

Les vies de la prochaine génération de Canadiens sont modelées et enrichies à la maternelle, à l'école, au collège et à l'université. Une expérience éducative complète comprend de l'éducation physique, des occasions d'activité physique, du loisir et des sports.

- > Offrez des occasions d'apprentissages à long terme à propos du corps humain et de l'activité physique de même que sur les risques de modes de vie sédentaire.
- > Préparez notre prochaine génération de leaders à être des modèles d'activité physique et de savoir-faire physique.
- > Assurez-vous que l'éducation physique quotidienne de qualité (ÉPQQ) est considérée comme une matière fondamentale dans le programme scolaire – ce qui signifie qu'on lui attribue une période adéquate dans l'horaire scolaire, des professeurs qualifiés et enthousiastes, des ressources et de l'équipement suffisants, des options d'éducation physique appropriées et adaptées et qu'on dispense la totalité du programme d'éducation physique provincial/territorial.
- > Soutenez l'ÉPQQ dans un environnement qui renforce et fournit l'occasion d'activité physique à l'extérieur de la classe, qui intègre des partenariats école-communauté, qui engage et soutient la famille et encourage une culture globale de l'activité physique. L'investissement dans le développement professionnel à l'égard de l'activité physique et de la santé est essentiel.

Les entreprises chefs de file au Canada – *marketing, aide aux employés, ressources humaines, sécurité*

En tant que chefs de file au Canada, le succès de votre entreprise est, de tellement de façons, lié au succès du Canada et de ses gens. Vous avez le potentiel d'être une force puissante pour un changement positif qui fera du Canada un pays plus en santé et plus productif tout en réduisant le fardeau économique causé par la montée en flèche des maladies chroniques (évitables).

- > Utilisez les investissements que vous faites habituellement en marketing, en commandites et en philanthropie, de même que les montants pour les services d'aide aux employés, les politiques en leadership et les achats afin de démontrer votre leadership et encourager l'activité physique pour tous.
- > Contribuez à faire de l'activité physique une importante partie de la culture et de l'identité des milieux de travail au Canada.

Les professionnels de la santé – *médecins, infirmières, thérapeutes*

Vous êtes des porte-parole de confiance en ce qui a trait à la santé et au bien-être

- > Informez les parents et les jeunes patients au sujet de l'importance de l'activité physique et du sport en leur fournissant de la documentation sur le sujet.
- > Familiarisez-vous au sujet des occasions dans la communauté.
- > Encouragez les familles à être actives et donnez des « prescriptions » d'activités physiques pour traiter certaines problématiques de santé.
- > Informez les parents au sujet de la sécurité et des meilleures façons d'intégrer du sport et de l'activité physique.
- > Joignez-vous, menez ou participez aux comités au sein de votre communauté s'occupant du problème de l'activité physique et du sport.

Les employeurs – *secteurs privé, public et bénévole*

La recherche démontre que chaque employeur profite d'une main-d'œuvre qui est plus en santé et plus productive. Chaque jour, vous touchez les vies de vos employés et de leur famille. Mais vous avez la possibilité de faire davantage... et vous dépenserez moins.

- > Analysez les investissements à faibles coûts à l'égard de l'activité physique et les politiques qui peuvent faire une différence pour ceux qui travaillent pour vous ainsi que leur famille – de même que pour vos résultats financiers.
- > Travaillez de concert avec vos employés afin de déterminer les stratégies qui peuvent offrir des dividendes sur le plan de la santé, de la satisfaction, de la fidélisation du personnel et de la productivité.



Les organismes communautaires – *pour les enfants, les jeunes, les adultes, les aînés, les familles et les gens ayant les besoins les plus importants et des problèmes en ce qui a trait à l'accessibilité*

Les organismes communautaires sont la force vitale de chaque municipalité canadienne. Pour chaque activité spéciale, programme ou groupe d'intérêt, il y a un organisme prêt à collaborer. Ils constituent un élément essentiel pour le succès d'une communauté – mais nous pouvons faire plus ensemble.

- > Facilitez les engagements et la collaboration multisectoriels au sein de la communauté entre les citoyens, les organismes communautaires, les professionnels municipaux de la planification, les intervenants des parcs et des loisirs, les élus locaux, les promoteurs immobiliers et les chefs de petites entreprises.
- > Les promoteurs de l'activité physique et leurs conseils d'administration et comités bénévoles devraient compter des planificateurs urbains et des ingénieurs pour collaborer à développer un environnement bâti qui peut promouvoir l'activité physique, l'accessibilité et l'équité.
- > Utilisez l'activité physique comme un outil pour vous aider à atteindre vos objectifs.
- > Soyez le porte-parole de l'activité physique dans votre communauté et assurez-vous que vos objectifs sont mis en valeur par un programme d'activité physique.

Les parents et ceux qui prennent soin des enfants – *tous ceux qui aiment, soutiennent et prennent soin des enfants, des jeunes, des personnes vivant avec une incapacité, des aînés et de tous ceux qui ont besoin de notre soutien.*

Vous avez une des occasions les plus importantes d'accroître l'activité physique et de réduire les comportements sédentaires au Canada. L'activité physique est un ingrédient clé pour la santé, le bien-être, l'inclusion et le développement de ceux qui vous tiennent à cœur.

- > Soyez un modèle pour un mode de vie physiquement actif.
- > Contribuez à inculquer le plaisir de bouger qui se prolongera durant toute la vie de l'enfant.
- > Donnez de la visibilité à de nouvelles occasions d'être physiquement actif.
- > Contribuez au développement du savoir-faire physique de tous en vous renseignant sur les bases fondamentales du mouvement
- > Contribuez à faire de l'activité physique une importante part et de votre vie et de celle des gens qui vous sont importants – chaque jour.

Des parents aux stratèges... Vous prenez les décisions qui aideront le Canada à continuer à bouger. À la maison, au sein de votre communauté, dans votre école ou milieu de travail – soyez un agent de changement!

ANNEXE A

LES AVANTAGES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Qu'est-ce que l'activité physique?

L'Organisation mondiale de la Santé définit l'activité physique comme suit :

Tout mouvement produit par les muscles squelettiques qui requiert une augmentation de la dépense énergétique. La sédentarité (ex. être assis) est un facteur de risque indépendant de maladies chroniques.⁴

Par exemple, l'activité physique d'intensité modérée est définie en MET⁵, ou de 3 à 5,9 fois l'intensité du repos pour un adulte, et de 4 à 6,9 fois l'intensité du repos pour les enfants et les jeunes.

Qu'est-ce qu'un comportement sédentaire?

Tout comportement en état d'éveil caractérisé par une dépense d'énergie $\leq 1,5$ MET dans une position assise ou penchée. À l'opposé, nous suggérons aux auteurs d'utiliser le terme « inactif » pour décrire ceux qui font une quantité insuffisante d'APMV (ex. : ne pas satisfaire aux Directives en matière d'activité physique spécifiées).⁶

Les bienfaits individuels de l'activité physique⁷

L'activité physique offre des bienfaits aux personnes de tous les âges. Elle favorise une saine croissance et le développement social des enfants, elle réduit les risques de maladie chronique et améliore la santé mentale des adultes. Elle peut, par exemple, réduire les risques de maladie cardiovasculaire, de diabète de type 2 et d'ostéoporose, contribuer à un meilleur contrôle du poids et favoriser le bien-être psychologique.

⁴ Organisation mondiale de la Santé, http://www.who.int/topics/physical_activity/fr

⁵ MET – « Le ratio du taux métabolique au travail sur le taux métabolique au repos. Un MET est défini comme étant 1 kcal/kg/heure et est à peu près équivalent à l'énergie requise lorsque l'on est assis calmement. Un MET est aussi défini comme l'oxygène assimilé en ml/kg/min alors qu'un MET est égal à l'oxygène nécessaire lorsque l'on est assis calmement, équivalent à 3,5 ml/kg/min. » Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett Jr DR, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt-Glover MC, Leon AS. The Compendium of Physical Activities Tracking Guide. Healthy Lifestyles. Research Center, College of Nursing & Health Innovation, Arizona State University. Retrieved [December 14, 2011] from the World Wide Web. <https://sites.google.com/site/compendiumofphysicalactivities>

⁶ Sedentary Behaviour Research Network. 2012. Standardized use of the terms "sedentary" and "sedentary behaviours". Appl. Physiol. Nutr. Metab. (sous presse).

⁷ Agence de la santé publique du Canada <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/02paap-fra.php>

Les enfants et les jeunes

L'activité physique est essentielle à la croissance et au développement sain. L'activité physique régulière au cours de l'enfance permet le développement d'une bonne condition cardiovasculaire, de la force, de la souplesse et de la densité osseuse. Par exemple, 35 à 40 pour cent de la masse osseuse totale d'une personne se forme au cours des quatre premières années de l'adolescence.

L'activité physique aide à maintenir un poids santé et offre des effets bénéfiques sur l'adiposité des jeunes ayant un excès de poids ou étant obèses, et sur plusieurs composantes associées à la santé mentale (image de soi, anxiété et dépression). L'activité physique aide à réduire un bon nombre de facteurs de risque des maladies, notamment les maladies coronariennes et le diabète de type 2, en acquérant des habitudes positives très tôt au cours de l'enfance et de l'adolescence.

Les adultes

L'activité physique réduit les risques de plus de 25 maladies chroniques, particulièrement les maladies coronariennes, les accidents vasculaires cérébraux, l'hypertension artérielle, le cancer du sein, le cancer du côlon, le diabète de type 2 et l'ostéoporose.

L'activité physique régulière et des niveaux de condition physique élevés permettent d'accomplir les tâches quotidiennes avec plus d'aisance et de confort, et moins de fatigue. Le risque de dépression est réduit grâce à l'activité physique, et le déclin fonctionnel lié au vieillissement l'est aussi. La recherche démontre que jusqu'à la moitié des déclin fonctionnels entre 30 et 70 ans ne sont pas dus au vieillissement, mais plutôt à un mode de vie sédentaire.

Les aînés

L'activité physique offre des avantages tout au long de la vie. Pour les aînés, des bienfaits supplémentaires sont notés : une indépendance fonctionnelle, des conditions cardiorespiratoire et musculaire supérieures, une masse corporelle et une composition du corps plus saines; des risques de chutes et de fractures réduits grâce à une meilleure santé des os; une protection contre les maladies liées au vieillissement, notamment, des incidences plus basses pour les maladies coronariennes, l'hypertension artérielle, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète de type 2, le cancer du côlon et le cancer du sein.

Les Autochtones

Les Autochtones font face à plusieurs défis culturels similaires. Une des plus importantes raisons pour laquelle les Autochtones doivent être plus actifs est le risque de diabète et ses complications. Les taux de diabète chez les Autochtones au Canada sont de trois à cinq fois plus élevés que dans la population en général. Les gens de toutes les cultures qui sont physiquement actifs sont moins susceptibles de développer le diabète de type 2. Les activités de la culture autochtone, notamment la danse traditionnelle, les rythmes de tambour, la chasse et la pêche sont tous d'excellents moyens d'être physiquement actif. Les sports tels que le hockey, le soccer, le baseball, l'athlétisme sont sains pour les enfants et les jeunes, qu'ils les pratiquent dans des zones rurales ou dans des communautés urbaines.

Les filles et les femmes

L'activité physique régulière chez les adolescentes réduit les risques d'obésité et d'ostéoporose. Elle peut améliorer la santé mentale en offrant aux adolescentes une perception positive quant à leur image corporelle, une estime de soi accrue, des expériences tangibles dans la maîtrise de compétences et l'obtention de succès et une confiance en elles accrue. L'activité physique peut aussi réduire les symptômes liés au stress et à la dépression.

Les bienfaits de l'activité physique pour les femmes plus âgées comprennent une meilleure santé, une meilleure condition physique, une meilleure posture et un meilleur équilibre, une estime de soi accrue, le contrôle de leur poids, des muscles et des os plus forts, le fait de se sentir plus énergique, se sentir plus détendue et avoir moins de stress, et le maintien de leur autonomie au fil des ans.

Les nouveaux arrivants au Canada

Les nouveaux arrivants au Canada font face à un ensemble d'obstacles pour obtenir un mode de vie actif. Même s'ils savent qu'ils doivent être physiquement actifs, les personnes provenant d'ailleurs dans le monde trouvent quelquefois difficile de le faire. Cette difficulté peut relever de différentes raisons :

- Coutumes;
- Manque d'activités familiales;
- Aucun soutien social ou aucune autre personne avec qui être actif;
- Ne pas pouvoir se permettre certaines activités ou le transport vers ces activités;
- Ne pas avoir le temps, car d'autres choses sont considérées plus importantes.

Les nouveaux arrivants peuvent être isolés. Plutôt que de pouvoir participer et d'avoir un sentiment d'appartenance à l'égard de la communauté, ils peuvent sentir qu'ils ne sont que témoins.

L'activité physique qui tient compte du contexte culturel peut être un outil important autant pour la santé que pour l'inclusion.

Les personnes ayant un handicap

Alors que l'activité physique est importante pour tous les Canadiens, elle est particulièrement importante pour les 15 % des Canadiens ayant un handicap. La santé globale, la qualité de vie améliorée, une estime de soi plus grande, une autonomie plus longue et une mobilité accrue sont des avantages qui aident les personnes ayant un handicap à faire face aux défis quotidiens.

L'activité physique peut aussi procurer une augmentation non négligeable de l'énergie requise pour composer avec le stress physique et le stress mental supplémentaires reliés à l'incapacité. En plus du fait d'être souvent exposées à un risque beaucoup plus élevé de maladies liées à un mode de vie sédentaire et à d'autres complications, les personnes ayant un handicap sont également sensibles aux réductions débilantes quant à l'autonomie, à l'isolement, aux faibles niveaux de participation sociale et une faible estime de soi. La participation à l'activité physique ne fait pas qu'améliorer la santé physique et émotionnelle des personnes ayant un handicap, mais elle est aussi un catalyseur puissant qui favorise la confiance, l'autonomisation, l'inclusion sociale et l'obtention de communautés plus saines et plus inclusives.

Les avantages de l'activité physique pour la société

Pour la santé

L'inactivité physique est la quatrième cause principale de décès lié aux maladies chroniques⁸ telles que les maladies coronariennes, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète de type 2 et certains cancers, et contribue à plus de trois millions de décès évitables annuellement dans le monde. L'inactivité physique contribue aussi à accroître les niveaux d'obésité chez les enfants et les adultes.

Pour un développement durable

Favoriser le transport actif peut réduire la pollution dommageable de l'air et les émissions de gaz à effet de serre, reconnus pour avoir des effets nocifs sur la santé. La planification, le design et le réaménagement urbains qui visent à réduire la dépendance aux véhicules à moteur peuvent aussi contribuer à accroître l'activité physique, particulièrement dans des pays en développement qui subissent une urbanisation et une croissance rapides. Accroître l'investissement dans le transport actif fournit des options de mobilité plus écologiques.

Pour l'économie

L'inactivité physique contribue de façon appréciable aux coûts de soins de santé directs et indirects, et a un impact important sur la productivité et les années de vie en santé. Les politiques et les actions qui accroissent la participation à l'activité physique sont des investissements puissants pour créer des communautés socialement actives où il fait bon vivre et qui attirent les investissements, les entreprises et le tourisme; elles réduisent le fardeau de l'escalade des coûts de santé par la prévention des maladies chroniques, elles améliorent la santé et la qualité de vie et elles accroissent la productivité dans nos milieux professionnels et les succès dans nos milieux d'apprentissage.

⁸ La Charte de Toronto pour l'activité physique : un appel mondial à l'action, mai 2010

ANNEXE B

OBJECTIFS FÉDÉRAUX/PROVINCIAUX/TERRITORIAUX

Les enfants et les jeunes

D'augmenter de 7 pour cent, d'ici 2015, la proportion d'enfants et de jeunes qui font 90 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée en sus de leurs activités quotidiennes;

D'augmenter de 11 500 à 14 500 pas par jour, d'ici 2015, le nombre moyen de pas quotidiens que font les enfants et les jeunes, ce qui équivaut à une augmentation de 30 minutes par jour.

Ministres F/P/T responsables du Sport, de l'Activité physique et du Loisir, 2008

Les adultes

D'ici 2015, augmenter de 20 % la proportion de Canadiens qui pratiquent régulièrement une activité physique d'intensité modérée à élevée 30 minutes par jour, selon les données recueillies par l'ESCC et les données repères sur l'activité physique / Programme de surveillance.

La Stratégie pancanadienne intégrée en matière de modes de vie sains, 2005

ANNEXE C

DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pour la petite enfance (les enfants âgés de quatre ans et moins)¹

Pour favoriser une croissance et un développement sains :

Les nourrissons (âgés de moins de 1 an) devraient être physiquement actifs plusieurs fois par jour – particulièrement par l'entremise de jeux interactifs au sol.

Les tout-petits (âgés de 1-2 ans) et les enfants d'âge préscolaire (âgés de 3-4 ans) devraient être physiquement actifs chaque jour, quelle que soit l'intensité, pendant au moins 180 minutes (3 h) réparties sur toute la journée. Cela devrait comprendre :

- Une variété d'activités dans divers environnements;
- Des activités qui permettent de développer les habiletés motrices;
- Une progression vers au moins 60 minutes de jeu actif à l'âge de 5 ans.

S'adonner chaque jour à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits.

Pour les enfants et les jeunes²

Pour obtenir des bienfaits pour la santé, les enfants âgés de 5 à 11 ans et les jeunes âgés de 12 à 17 ans devaient faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Cela devrait comprendre :

- Des activités d'intensité élevée au moins 3 jours par semaine
- Des activités pour renforcer les muscles et les os au moins 3 jours par semaine.

S'adonner chaque jour à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

¹ Tremblay, MS, LeBlanc, AG, Carson, V, et al. 2012. *Directives canadiennes en matière d'activité physique pour la petite enfance (enfants âgés de 0 à 4 ans)* Appl. Physiol. Nutr. Metab. 37(2): 345-356

² Tremblay MS, Warburton DE, Janssen I, Paterson DH, Latimer AE, Rhodes RE, et al. 2011. *Nouvelles Directives canadiennes en matière d'activité physique.* Appl. Physiol. Nutr. Metab. 36(1): 36-46

CANADIAN PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINES

Pour les adultes¹

Pour obtenir des bienfaits pour la santé, les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée à élevée par séances d'au moins 10 minutes.

Il est aussi bénéfique d'intégrer des activités pour renforcer les muscles et les os et faisant appel aux groupes musculaires importants au moins 2 jours par semaine.

S'adonner à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

Pour les aînés¹

Pour obtenir des bienfaits pour la santé, les adultes âgés de 65 ans et plus devraient faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée à élevée par séances d'au moins 10 minutes.

Il est aussi bénéfique d'intégrer des activités pour renforcer les muscles et les os et faisant appel aux groupes musculaires importants au moins 2 jours par semaine.

Les aînés à mobilité réduite devraient faire de l'activité physique afin d'améliorer leur équilibre et de prévenir les chutes.

S'adonner à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

¹ Tremblay MS, Warburton DE, Janssen I, Paterson DH, Latimer AE, Rhodes RE, et al. 2011. *Nouvelles Directives canadiennes en matière d'activité physique*. Appl. Physiol. Nutr. Metab. 36(1): 36-46

DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE DE COMPORTEMENT SÉDENTAIRE

Pour la petite enfance (les enfants âgés de quatre ans et moins)¹

Pour favoriser une croissance et un développement sains, les personnes qui prennent soin des enfants devraient minimiser le temps que les nourrissons (âgés de moins de 1 an), les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire consacrent à des activités sédentaires pendant les heures d'éveil. Les enfants ne devraient pas être immobilisés ou assis (p. ex., dans une poussette ou une chaise) pendant plus d'une heure à la fois.

- *Chez les enfants de moins de 2 ans, l'exposition à des écrans (télévision, ordinateur, jeux vidéo) n'est pas recommandée.*
- *Chez les enfants de 2 à 4 ans, le temps passé devant un écran devrait être limité à moins d'une heure par jour; passer moins de temps devant un écran est encore mieux.*

Pour les enfants et les jeunes²

Pour obtenir des bienfaits pour la santé, les enfants âgés de 5 à 11 ans et les jeunes âgés de 12 à 17 ans devraient minimiser le temps qu'ils consacrent chaque jour à des activités sédentaires. Pour ce faire, ils devraient :

- *Limiter à au plus 2 heures par jour le temps de loisir passé devant l'écran; une réduction additionnelle est associée à des bienfaits supplémentaires pour la santé.*
- *Limiter les déplacements sédentaires (en véhicule motorisé) et réduire le temps passé en position assise et à l'intérieur pendant la journée.*

¹ Tremblay, MS, LeBlanc, AG, Carson, V, et al. 2012. *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire pour la petite enfance (enfants âgés de 0 à 4 ans)* Appl. Physiol. Nutr. Metab. 37(2): 370-380

² Tremblay MS, Colley R, Duggan M, Hicks A, Janssen I, Kho M, et al. 2011. *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des enfants et des jeunes.* Appl. Physiol. Nutr. Metab. 36(1): 59-64

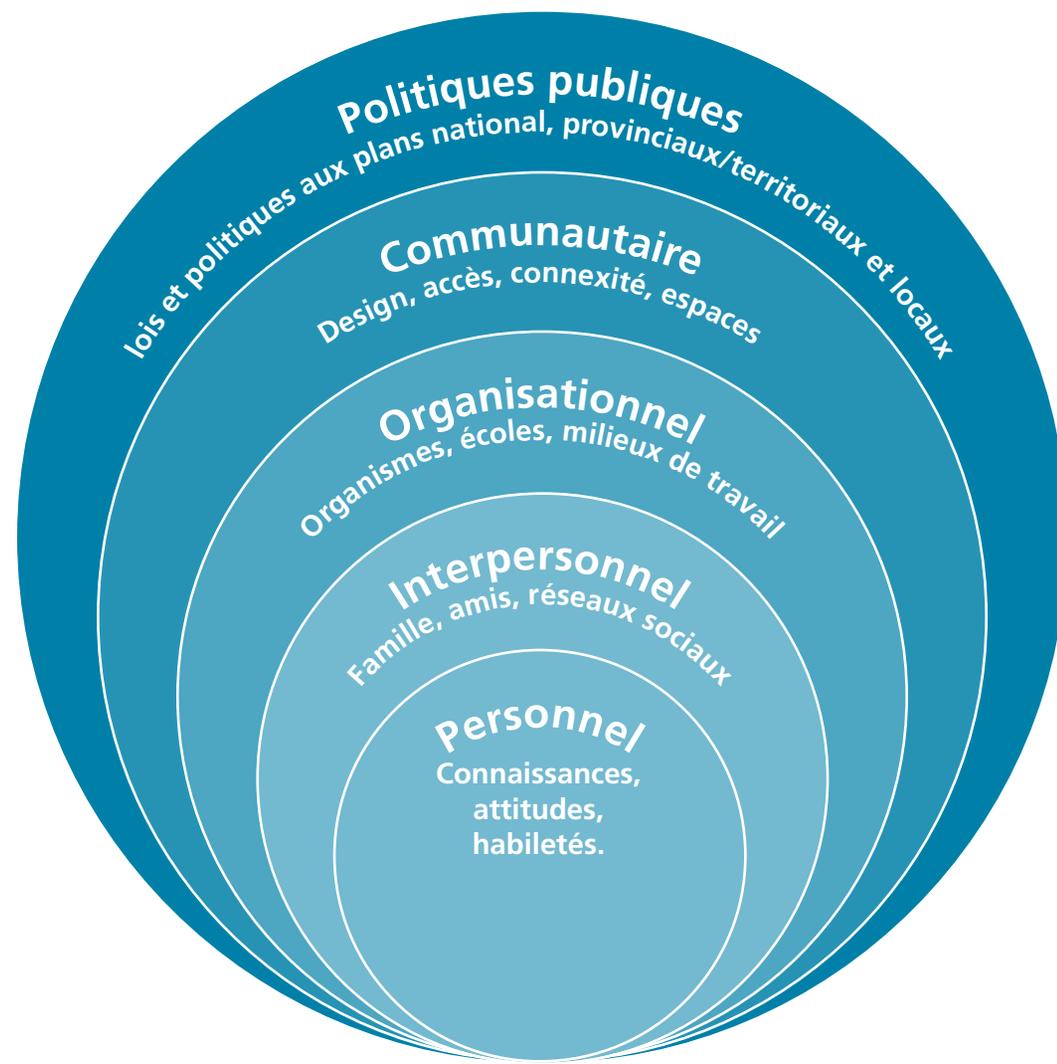
ANNEXE D

MODÈLE SOCIOÉCOLOGIQUE – ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les recherches indiquent que l'environnement social et physique de même que les politiques ont un impact sur la capacité ou la probabilité qu'a une personne à s'adonner à de l'activité physique ou à adopter des comportements sédentaires. Le comportement humain est difficile à changer, particulièrement dans un environnement qui n'appuie pas le changement. De façon à accroître l'activité physique et à réduire les comportements sédentaires, des efforts sont nécessaires pour se concentrer non seulement sur les choix comportementaux de chacun, mais aussi sur les facteurs qui influencent ces choix. Le modèle socioécologique aide à déterminer les occasions de promouvoir la participation à l'activité physique et à réduire les comportements sédentaires en reconnaissant les multiples facteurs qui influencent le comportement d'une personne. Les efforts pour modifier un comportement ont beaucoup plus de chances d'obtenir du succès lorsque les multiples niveaux d'influence sont traités en même temps.

Les obstacles à l'activité physique sont partagés par la communauté tout entière. Lorsque ces obstacles sont moins importants ou sont éliminés, le changement de comportement devient plus réalisable et durable, et la société peut devenir plus active.

L'approche la plus efficace, incitant à accroître les niveaux d'activité physique et à réduire les comportements sédentaires est une combinaison d'efforts à tous les niveaux – personnel, interpersonnel, organisationnel, communautaire de même qu'au plan des politiques publiques.



Un modèle socioécologique pour l'activité physique – Adapté de Heise, L., Ellsberg, M., & Gottemoeller, M. (1999).

ANNEXE E

MEMBRES DU GROUPE CONSULTATIF DE PARTICIPATION

Nous tenons à remercier sincèrement les membres des groupes consultatifs pour leur contribution en temps, en énergie, en expertise et en connaissances au développement de l'ébauche pour consultation de Canada actif 20/20.

Elio Antunes
ParticipACTION

Marianne Bernardo
ParticipACTION

Dre Tanya Berry
Université de l'Alberta

Sharon Brodovsky
Fondation des maladies du cœur de l'Ontario

Michelle Brownrigg
Université de Toronto

Tala Chulak-Bozzer
ParticipACTION

Christa Costas-Bradstreet
ParticipACTION

Jennifer Cowie-Bonne
Ontario Physical and Health Education Association (Ophea)

Cora Craig
Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCP)

Rick Curtis
Alberta Recreation and Parks Association

Carol Davies
Clubs Garçons et Filles du Canada

Bev Deeth
Les annonceurs responsables en publicité pour enfants

Dr Sameer Deshpande
University of Lethbridge

Judith Down
Alberta Centre for Active Living

Nancy Dubois
The Health Communication Unit, Université de Toronto

Mary Duggan
Société canadienne de physiologie de l'exercice

Jason Dunkerley
Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap

Dr Guy Faulkner
Université de Toronto

Farida Gabbani
Department of Health and Wellness, Gouvernement de Nouvelle-Écosse

Dr Gaston Godin
Université Laval

Laura Graham-Prentice
YMCA de Toronto

Andrea Grantham
Éducation physique et santé Canada

Stephen Grundy
LifeUnplugged, Inc.
Consultant au projet

Matt Herman
Ministère de la Santé, C.-B.

Brenda Hoover
Gouvernement du Manitoba/Manitoba in Motion

Becs Hoskins
Child Nature Alliance

Mark Jones
Département du Tourisme, de la Culture et du Loisir, gouvernement de Terre-Neuve et du Labrador

Chantal Lalonde
Bureau de santé de l'est de l'Ontario

Dre Amy Latimer
Université Queen

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

Art Manhire
Canada Games Complex, Whitehorse, YK

Paul Melia
Fondation Sport pur

Eileen Melnick McCarthy
Fondation des maladies du cœur
du Canada

Gary Milley
Recreation Newfoundland
and Labrador

Pierre Morin
Gestion Animation Loisir / Alliance
québécoise du loisir public

Kelly Murumets
ParticipACTION

Gil Penalosa
8-80 Cities

Pete Quevillon
KidSport C.-B.

Dr Ryan Rhodes
Université de Victoria

Sandra Roach
Département de Patrimoine
canadien

Dre Jenny Robertson
Agence ontarienne de protection et
de promotion de la santé

Brigitte Ryan
Associée, LifeUnplugged, Inc.

Dr Art Salmon
Ministère du Tourisme, de la Culture
et du Sport, gouvernement de
l'Ontario

Ted Scrutton
Nova Scotia Trails Federation, NS
Gouvernement (retraité)

Dr John C. Spence
Université de l'Alberta

Lisa Stevens
ActNow C.-B.

Dr Mark Tremblay
Institut de recherche - Centre
hospitalier pour enfants de l'Est de
l'Ontario (CHEO)
Université d'Ottawa

Natasha Warren
Département de la protection et
promotion de la santé,
gouvernement de Nouvelle-Écosse

Observateurs :

Joe Doiron
Agence de la santé publique du
Canada

Paulin Lafontaine
Patrimoine canadien

RECONNAISSANCE

La Coalition pour la vie active

Canada actif 20/20 reconnaît la contribution importante de la Coalition pour la vie active (CVA) au développement de cette stratégie nationale visant à accroître les niveaux d'activité physique.

En réaction à un besoin de travailler ensemble en démontrant plus de collaboration et plus de coopération, les organismes nationaux et provinciaux ont créé la Coalition pour la vie active (1999 à 2008). Son apport important aura été ses nombreuses contributions au mouvement de l'activité physique au Canada dont *La Stratégie pancanadienne sur l'activité physique (2003)*, et *Investing in Prevention: A Business Plan to Increase Physical Activity in Canada (2006)*. Ces documents déterminants ont reçu l'appui des membres de CVA et ont inspiré de nombreuses stratégies provinciales et municipales.