

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Je suis heureuse de lancer ce premier numéro du bulletin de la Table sur le mode de vie physiquement actif (TMVPA). La TMVPA, c'est quoi? Eh bien, c'est 30 membres partenaires regroupant des acteurs gouvernementaux et non gouvernementaux qui se sont donné pour mandat d'assurer la concertation et la cohésion entre les organisations dont l'intervention contribue à la promotion d'un mode de vie physiquement actif (MVPA) ainsi qu'à l'adoption et au maintien d'un tel mode de vie par la population québécoise.

Plus précisément, la TMVPA s'est fixé pour objectifs de partager de l'information avec ses partenaires, de favoriser l'arrimage et la complémentarité des actions, de prioriser des stratégies d'intervention individuelles ou environnementales ainsi que d'assurer la cohérence de l'action gouvernementale en établissant des liens avec d'autres organismes de concertation qui traitent de questions ayant une incidence sur le MVPA.

En effet, depuis quelques années déjà, de nombreux efforts sont investis dans la promotion d'un MVPA et plusieurs leviers de développement existent désormais dans ce secteur d'intervention. Ainsi, il nous est impératif de tout mettre en œuvre pour maximiser les retombées de ces efforts déployés.

La TMVPA a maintenant deux ans! Grâce au chemin parcouru, ses partenaires se connaissent mieux, saisissent les interventions des autres et ont une meilleure idée de leur contribution et de celle des autres au MVPA. On peut donc dire que la TMVPA a

atteint une certaine maturité qui lui permettra d'aller encore plus loin dans la concertation et la mobilisation des acteurs à l'égard d'actions communes.

Un second élan insufflé à la TMVPA nous incite à réaffirmer notre engagement dans la réussite de celle-ci et, ainsi, à relever le défi d'augmenter le nombre de Québécois et de Québécoises qui adoptent ou maintiennent un MVPA.

Ce bulletin voit le jour pour vous faire part des différentes nouvelles de la TMVPA et de ses collaborateurs et, de la sorte, inciter le plus grand nombre d'organisations possible à participer à la promotion d'un MVPA.

C'est, pour moi, un privilège de présider la TMVPA et d'être à même de constater, voire de confirmer la force de cette action commune qui se dessine et de l'engagement de tout ce réseau de partenaires en vue d'atteindre un but qui me passionne et m'anime.

Ce bulletin est une occasion de partage avec tous les lecteurs. Ainsi, je vous invite à nous faire parvenir toute information ou photo d'une activité ou autre projet qui concerne le MVPA pour en faire bénéficier le plus grand nombre de personnes possible!

En espérant que ce bulletin répondra à vos attentes, je vous invite à vous y abonner en écrivant à tmvpa@mels.gouv.qc.ca.

Bonne lecture!
Sylvie Bernier, présidente de la TMVPA

PRIORITÉS DE LA TABLE

Dès leurs premières rencontres, les membres partenaires de la TMVPA ont collectivement exprimé différentes préoccupations qui ont mené à la définition de trois priorités :

1. L'importance de se doter d'une **vision commune d'un MVPA** et des environnements favorables à son adoption et à son maintien

Un grand nombre d'organisations encouragent la pratique d'activités physiques qui s'inscrivent dans un MVPA. Il faut donc coordonner l'action intensive, concertée et soutenue d'acteurs de divers milieux : municipal, développement communautaire, éducation, services de garde éducatifs à l'enfance, santé, sports, loisirs, travail, préservation de l'environnement, etc. Pour y parvenir harmonieusement, il nous est apparu nécessaire de définir ce qu'est un MVPA et de nous entendre sur une vision commune de celui-ci. En effet, l'adoption d'un même langage est nécessaire à une communication et à une collaboration fructueuses.

2. **La qualité de l'expérience**

La qualité de l'expérience que les intervenants font vivre aux participants joue un rôle crucial en matière d'adoption et de maintien d'un MVPA. Amener ceux-ci à pratiquer une activité physique pour le plaisir et la satisfaction qu'ils en retirent est primordial. En transmettant leur passion à chaque personne, ces intervenants sont aussi des modèles pour les jeunes et pour toute la population.

Les partenaires de la TMVPA ont cru nécessaire de jeter les bases communes d'une **intervention de qualité** qui mène à l'adoption d'un MVPA. Quelle est cette expérience que nous souhaitons collectivement que le participant vive et qui conduira au maintien du comportement? Comment pouvons-nous intégrer ces bases communes dans nos formations et nos pratiques organisationnelles

pour que tous les intervenants s'en inspirent et les intègrent dans leurs pratiques?

3. **La stratégie d'intervention globale en développement moteur et en activité physique chez l'enfant de 0 à 9 ans**

Les spécialistes du développement de l'enfant reconnaissent l'importance de veiller très tôt au développement moteur et à la pratique régulière d'activités physiques diversifiées, deux éléments cruciaux du développement global de l'enfant et de sa réussite éducative. Les enfants qui acquièrent des habiletés motrices variées deviennent plus compétents et plus confiants en leurs capacités physiques et éprouvent plus de plaisir et d'intérêt à bouger. Ils sont généralement plus enclins à prendre part régulièrement à des activités physiques et sportives et, par conséquent, plus susceptibles de poursuivre dans cette voie pendant l'adolescence et à l'âge adulte. La période favorable à l'acquisition des habiletés liées à la motricité globale se situe entre 0 et 9 ans, alors que les gains seraient plus modestes après la puberté. Il s'agit donc d'une période cruciale durant laquelle il importe d'offrir aux enfants des occasions fréquentes de vivre des expériences de réussite plaisantes et diversifiées, tant sur le plan physique que moteur.

Récemment, plusieurs initiatives en faveur du développement moteur ont été proposées par différentes organisations. Aux yeux des partenaires de la TMVPA, ces initiatives mériteraient de s'inscrire dans une perspective de complémentarité et de continuité qui tiendrait compte de l'évolution de l'enfant et de ses besoins. Les partenaires participent donc activement à l'élaboration et à la mise en œuvre d'une stratégie d'intervention globale en développement moteur et en activité physique chez l'enfant de 0 à 9 ans pour maximiser les efforts de chacun dans ce dossier.

VISION D'UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

Le premier document adopté par la TMVPA était celui portant sur la définition d'un MVPA.

Cette définition met en relief les éléments essentiels et distinctifs d'un MVPA. Ainsi, celui-ci est un **mode de vie qui intègre la pratique de diverses activités physiques, de fréquence, de durée et d'intensité variables, pour les bienfaits qui s'y rapportent.**

Si vous souhaitez en savoir davantage, vous pouvez lire le document complet à l'adresse suivante : http://tmvpa.com/projets/definition_mvpa/.

Nous tenons à remercier les différents collaborateurs qui ont permis d'élaborer cette définition qui sera utile aux acteurs des organisations qui travaillent à la promotion d'un MVPA : France Vigneault, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS), responsable auprès de la TMVPA; Monique Dubuc, MELS, coordonnatrice à la rédaction; Steeve Ager, Québec en forme, Daniel Caron, Conseil québécois du loisir, Luc Denis, SPORTSQUÉBEC, Martin LaRue, Regroupement des unités régionales de loisir et de sport, Lyne Mongeau, ministère de la Santé et des Services sociaux, Étienne Pigeon, Institut national de santé publique du Québec et Alain Roy, Réseau du sport étudiant du Québec, membres du comité de rédaction; Denyse Létourneau, Office québécois de la langue française, Myriam Paquette et Guy Thibault, MELS, rédacteurs.

À la suite de l'adoption de cette définition et compte tenu de l'importance de se doter d'une **vision commune des environnements favorables à un MVPA** pour en faciliter l'adoption et le maintien, un nouveau comité de travail a été mis sur pied.

Le mandat de ce comité est d'élaborer une vision commune d'un MVPA en continuité avec les guides déjà publiés qui proposent une vision d'une saine alimentation¹ et une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un MVPA et à la prévention des problèmes reliés au poids², le tout dans le but de vulgariser, d'illustrer et de rassembler. À suivre...



1 Ministère de la Santé et des Services sociaux (2010), *Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé*, gouvernement du Québec, 6 pages. [En ligne] <http://www.msss.gouv.qc.ca>.

2 Ministère de la Santé et des Services sociaux (2012), *Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids*, document rédigé en collaboration avec Québec en forme et l'Institut national de santé publique du Québec, gouvernement du Québec, 24 pages. [En ligne] <http://www.msss.gouv.qc.ca>.

LES MEMBRES DE LA TABLE SE DONNENT UNE VISION COMMUNE DE L'INTERVENTION POUR UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

Le thème *Susciter la passion pour l'activité physique* a été choisi par les différentes organisations membres de la TMVPA pour définir la vision commune de l'intervention visant un MVPA.

Le feuillet *Susciter la passion*, publié en novembre 2013, explique les composantes de la passion et les 25 caractéristiques d'une intervention de qualité visant un MVPA. Vous pouvez le consulter sur le site Web de la TMVPA à l'adresse suivante :

http://tmvpa.com/projets/qualite_intervention/.

Ce feuillet propose aux intervenants en activité physique de déterminer ce qu'ils font déjà pour susciter la passion et de s'inspirer des quatre buts suivants :

- Créer une ambiance de respect;
- Faire vivre des émotions constructives;
- Proposer des défis à la portée du participant pour faire vivre l'état de *Flow*;
- Amener chaque personne à pratiquer une activité pour le plaisir et la satisfaction qu'elle en retire.

Pour que les organisations membres de la TMVPA puissent transmettre cette vision de l'intervention dans leurs milieux, des ambassadeurs seront formés, soutenus et accompagnés.

Ces ambassadeurs ont d'abord été invités à une journée de formation, qui aura lieu le 12 mars 2014. Ils ont été choisis parce qu'ils jouent, à long terme, un rôle clé dans leur organisation, qu'ils ont à cœur le MVPA, qu'ils sont responsables de l'élaboration ou du déploiement de programmes de formation, de programmes éducatifs ou de cadres de référence, qu'ils participent à la formation initiale et aux activités de formation continue ou d'accompagnement des intervenants et qu'ils ont une bonne vision de la planification stratégique de leur organisation et des développements futurs.

Nous remercions les différents collaborateurs qui ont permis de produire une référence commune visant la qualité de l'intervention : Steeve Ager de Québec en forme, Nathalie Bilodeau, Monique Dubuc et Michel Garneau du MELS, Manon Deschesnes et Serge Hénault du Regroupement des unités régionales de loisir et de sport, Sonia Vaillancourt du Conseil québécois du loisir, Isabelle Ducharme et Marco Berthelot de SPORTSQUÉBEC, Véronique Marchand de la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec, Luc Rousseau de l'Association québécoise du loisir municipal et Marie-France Coulombe du Réseau du sport étudiant québécois, sous la coordination de Jean-Pierre Brunelle et Véronique Comtois de l'Université de Sherbrooke.



VERS UNE STRATÉGIE CONCERTÉE EN FAVEUR DU DÉVELOPPEMENT MOTEUR CHEZ L'ENFANT DE 0 À 9 ANS

Comme cela a été mentionné précédemment, plusieurs leviers et initiatives en faveur du développement moteur ont récemment été proposés par différentes organisations et mériteraient de s'inscrire dans une perspective de complémentarité et de continuité. C'est pourquoi l'une des priorités énoncées de manière unanime par les partenaires de la TMVPA était de convenir d'une stratégie d'intervention globale en développement moteur et en activité physique chez l'enfant de 0 à 9 ans. Cette stratégie vise à favoriser une intervention globale et optimale en matière de développement moteur chez l'enfant de 0 à 9 ans et poursuit certains objectifs, notamment d'assurer une cohérence et une complémentarité de l'intervention au sein des différents milieux de vie dans lesquels l'enfant évolue et de favoriser une augmentation du nombre de milieux de vie ayant intégré dans leur organisation des changements durables et favorables au développement moteur. Pour en savoir davantage sur ces objectifs et sur les priorités d'intervention, consultez le site Web de la TMVPA à l'adresse suivante : <http://tmvpa.com/>.

Depuis la création du Comité en faveur du développement moteur chez l'enfant de 0 à 9 ans, certaines actions concrètes ont été entamées. Tout d'abord, les partenaires spécialisés en petite

enfance se sont concertés dans le cadre de la démarche du ministère de la Famille pour l'élaboration du document *Gazelle et Potiron : cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance*. Ce cadre de référence propose des orientations qui permettront notamment aux tout-petits de bouger quotidiennement, à l'intérieur comme à l'extérieur, de faire des jeux où ils seront physiquement actifs et de vivre des expériences diversifiées, agréables et qui respectent leur stade de développement. Pour engendrer des changements de pratiques tangibles, plusieurs mesures de soutien à la mise en œuvre du cadre sont planifiées ou en développement.

Les membres de ce comité de travail ont amorcé leur réflexion il y a plus d'une année et leurs travaux avancent bien. Une de leurs grandes réalisations à ce jour est d'avoir obtenu la collaboration de tous les partenaires des différents milieux qui se concertent pour le bien-être des enfants de 0 à 9 ans. D'autres renseignements concernant cette priorité des partenaires de la TMVPA seront transmis lors des prochaines publications de ce bulletin. À suivre...



QUELQUES NOUVELLES DES MEMBRES

Le gouvernement a rendu publique la **Stratégie nationale de mobilité durable**, une stratégie qui adopte une approche responsable et novatrice. Cette dernière vise explicitement le transport terrestre et collectif des personnes. Cette stratégie comprend notamment le Programme de subventions aux véhicules collectifs accessibles et le Programme d'aide financière aux infrastructures cyclables et piétonnes (Véloce II). Pour information :

http://www.mobilitedurable.gouv.qc.ca/portal/page/portal/grand_public/transport_collectif/strategie_nationale_mobilite_durable



Le ministère de la Famille a récemment procédé au lancement du document **Gazelle et Potiron : cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance**. Pour information : <http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/services-de-garde/Pages/index.aspx>.



La Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec (FÉEPEQ) s'est dotée d'un **nouveau logo**, le 9 novembre dernier. Félicitations!



NOUS Y SERONS!

La présidente de la TMVPA ou des membres des comités de travail issus de celle-ci participent à différentes activités à titre de conférenciers ou

d'animateurs. Nous tenons à les remercier pour leur engagement dans la promotion d'un MVPA.

ACTIVITÉ	THÈME	DATE
Formation en qualité de l'intervention TMVPA	TMVPA	12 mars
Assises du sport	Le développement moteur au service de la participation sportive	30 avril
Sommet Montréal, physiquement active	TMVPA	22-23 mai
Fédération québécoise des comités de parents	TMVPA	31 mai
Congrès de la Fédération des comités de parents	Le développement moteur au service de la réussite éducative	31 mai
Association des directeurs généraux des municipalités du Québec	TMVPA	5 juin
Rencontre des maires des grandes municipalités	TMVPA	Dates variées

À VOTRE AGENDA

MARS

La formation des ambassadeurs concernant la qualité de l'intervention aura lieu à Longueuil, le 12 mars. C'est la première activité issue d'un comité de travail de la TMVPA!

AVRIL

Le rassemblement pour la santé et le mieux-être en entreprise se tiendra les 14 et 15 avril au palais des congrès de Montréal. Pour information : Groupe entreprises en santé, <http://www.lerassemblement.ca/>.

Le 41^e Gala Sports Québec se déroulera le 30 avril, au Sheraton Laval. Pour information : SPORTSQUÉBEC, <http://www.sportsquebec.com/pages/gala-edition-en-cours.aspx>.

MAI

Le mois de l'éducation physique et du sport étudiant (MEPSÉ). Pour information : <http://mepse.rseq.ca/>.

Le colloque annuel du Carrefour action municipale et famille se tiendra du 1^{er} au 3 mai, à Victoriaville. Pour information : <http://www.carrefourmunicipal.qc.ca/index.php/camf/activites>.

Les assises annuelles de l'Union des municipalités du Québec (UMQ) auront lieu du 21 au 24 mai au centre de congrès du Lac-Leamy, à Gatineau. Pour information : <http://www.umq.qc.ca/assises-annuelles>.

Les grands rendez-vous cyclistes sont de retour : le Défi métropolitain (le dimanche 25 mai), Un Tour la Nuit (le vendredi 30 mai) et le Tour de l'île de Montréal (le dimanche 1^{er} juin). Pour information : Vélo Québec, <http://www.veloquebec.info/fr/feria/Feria-du-velo-de-Montreal>.

Le congrès annuel de la Fédération des comités de parents aura lieu les 30 et 31 mai au Campus Notre-Dame-de-Foy, à Saint-Augustin-de-Desmaures. Pour information : <http://www.fcpq.qc.ca/fr/congres.html>.

Un sommet se déroulera en mai, à Montréal, sur le thème **Montréal, physiquement active**. Pour information : http://ville.montreal.qc.ca/portal/page?_pageid=6877,98439617&_dad=portal&_schema=PORTAL.

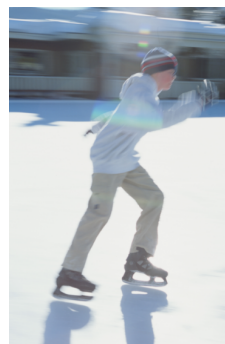
JUIN

Le colloque de la Fédération des commissions scolaires du Québec se déroulera les 12 et 13 juin au centre des congrès de Québec. Pour information : <http://www.fcsq.qc.ca/activites-de-formation/evenements/colloque-2014/>.

Le Grand défi Pierre Lavoie organise les épreuves suivantes : le Grand défi Pierre Lavoie au secondaire les 24 et 25 mai, le 1 000 kilomètres à vélo du 13 au 15 juin et La Boucle le 14 juin. Pour information : <https://www.legdpl.com/>.

Le colloque annuel du Réseau québécois de Villes et Villages en santé se déroulera les 18 et 19 septembre à Montmagny. Pour information : <http://www.rqvvs.qc.ca/>.

Vous avez des activités à partager avec les lecteurs du bulletin? Informez-nous! Communiquez avec Monique Dubuc à l'adresse suivante : monique.dubuc@mels.gouv.qc.ca.



À LIRE

Un article de la présidente de la TMVPA, M^{me} Sylvie Bernier, paraîtra dans l'édition hiver 2014 du magazine **Municipalité + Famille** du Carrefour action municipale et famille. Ce numéro traitera principalement des saines habitudes de vie (SHV).

L'ouvrage intitulé **Bâtir au bon endroit : la localisation des activités et des équipements au service des collectivités viables** est maintenant en vente. Pour information :

<http://vivreenville.org/notre-travail/publications/collection-%C2%AB%C2%A0outiller-le-quebec%C2%A0%C2%BB/2014/batir-au-bon-endroit-la-localisation-des-activites-et-des-equipements-au-service-des-collectivites-viables/>.

Le Conseil québécois du loisir (CQL) et son partenaire, la FÉÉPEQ, présentent **Enseigner le plein air, c'est dans ma nature! Manuel d'implantation et de développement d'options plein air dans les écoles secondaires du Québec**. Pour télécharger ce manuel : <http://www.loisirquebec.com/associatif/associatif.asp?id=187>.

Un article sur l'**importance du jeu chez les enfants**, publié récemment dans *La Presse*, est aussi à consulter : <http://plus.lapresse.ca/screens/4e11-84f0-52c2f1fe-a7d2-43bcac1c606d|~1pmvIC36IS9>.

Pour plus d'information concernant la TMVPA, consultez le site de celle-ci au <http://tmvpa.com/>. Le présent bulletin peut également être lu sur ce site.

Puisque ce bulletin vise à informer vos partenaires des échanges qui ont lieu autour de la TMVPA, nous vous invitons à le leur transmettre.

Vous recevez ce bulletin parce que vous avez déjà communiqué avec la TMVPA.

Vous souhaitez vous y abonner? Écrivez à tmvpa@mels.gouv.qc.ca. Cet abonnement est gratuit.

ABONNEMENT

Pour recevoir le bulletin de la TMVPA, il suffit de s'y abonner en écrivant à l'adresse tmvpa@mels.gouv.qc.ca.

Par ailleurs, des compléments d'information concernant la TMVPA sont diffusés sur le site Web de celle-ci à l'adresse <http://tmvpa.com/>.

