

Jean-Pierre Brunelle Ph D
Doyen Feps Université de Sherbrooke

Jean Brunelle Ph D
Véronique Comtois B Sc
Jean-François Brunelle M Sc

Placer les besoins des jeunes
au centre de la réflexion.

1^{ière} année d'un projet de 3 ans

Pourquoi créer une CdP?

Susciter la
PASSION
pour l'activité
physique

- Les intervenants en activité physique ont développé un **savoir-faire riche** et une multitude d'activités et de solutions utiles pour inciter les jeunes à adopter un mode de vie physiquement actif.
- Ces intervenants proviennent de différentes professions, d'organisations et de milieux variés et **ils sont peu en contact**.

Les intervenants au Québec

Susciter la
PASSION
pour l'activité
physique

- Plus de 20 000 animateurs de camp de jour, de camps de vacances et communautaires
- Plus de 65 000 entraîneurs et intervenants sportifs
- Plus de 12 500 éducatrices et techniciennes en service de garde en milieu scolaire

- 4500 éducateurs physiques
- 4950 kinésiologues
- 1 000 centres de la petite enfance, 600 garderies subventionnées et près de 15 000 services de garde en milieu familial

Nombre total estimé à plus de 150 000 intervenantes/s dans les différents milieux de vie des jeunes.

Pourquoi créer une CdP

5

Susciter la
PASSION
pour l'activité
physique

- Permettre aux organisations qui œuvrent dans le domaine du mode de vie physiquement actif au Québec de partager leurs pratiques actuelles et de se donner **une référence commune visant la qualité de l'intervention**



Susciter la PASSION pour l'activité physique



Susciter la passion pour l'activité physique

25 caractéristiques d'une intervention de qualité visant un mode de vie physiquement actif

Susciter la passion pour l'activité physique

Avoir du plaisir, vivre un sentiment d'accomplissement, participer à une activité qui a un sens pour soi, n'est-ce pas ce qui peut motiver une personne à adopter un mode de vie physiquement actif?

Plutôt que de compter sur des sources de motivation extrinsèque, telles qu'un poids santé, l'apparence corporelle, de meilleures capacités cardiovasculaires, l'obtention d'une récompense ou le désir de plaire aux autres, c'est sur la motivation intrinsèque à être actif qu'il faut insister. En d'autres mots, amener les personnes à pratiquer une activité physique pour le plaisir et la satisfaction qu'elles en retirent.

Proposer des défis réalistes et faire vivre l'état de FLOW

Afin d'amener une personne à prendre goût à une activité et à vouloir la refaire, il est essentiel de lui proposer des défis intéressants à relever qui sont à sa portée. C'est de cette façon qu'une personne a la possibilité d'atteindre l'état de Flow.



« Le Flow est un état d'activation optimal où l'individu est entièrement immergé dans son activité. Ces moments excitants surviennent quand le défi et l'aptitude sont équilibrés dans un effort volontaire en vue de réaliser un défi stimulant. C'est un sentiment positif que chacun peut éprouver, caractérisé par une grande impression de liberté, de joie, d'accomplissement et de compétence. Lorsqu'une personne vit le Flow, les heures pour se situer dans le temps n'ont plus de sens. » (Adapté de la citation de Mihaly Csikszentmihalyi)

L'expérimentation de l'état de Flow permet de développer une passion pour l'activité physique. Lorsqu'une personne est passionnée par une ou des activités physiques, elle peut persévérer et intégrer l'activité dans son style de vie¹.

Qu'est-ce qu'un mode de vie physiquement actif?

Mode de vie qui intègre la pratique de diverses activités physiques, de fréquence, de durée et d'intensité variables, pour le plaisir et les bienfaits qui s'y rattachent.

Les activités physiques de la vie quotidienne (que l'on peut faire à la maison, au travail, à l'école et pour se déplacer) et les activités physiques spécialisées (des exercices physiques, les loisirs physiquement actifs, les sports) font partie d'un mode de vie physiquement actif².



4 buts pour susciter la passion

Les enseignants, les animateurs, les entraîneurs et les intervenants en activité physique peuvent, tout en continuant à faire ce qu'ils font déjà très bien, s'inspirer des 4 buts et leurs caractéristiques présentées aux pages suivantes. Ces buts visent à créer un climat favorable et à susciter chez les participants la passion pour l'activité physique.

But 1 : Créer une ambiance de respect

But 2 : Faire vivre des émotions constructives

But 3 : Proposer des défis à la portée du participant pour faire vivre l'état de Flow

But 4 : Amener chaque personne à pratiquer une activité pour le plaisir et la satisfaction qu'elle en retire

2 conditions essentielles à toute intervention en activité physique

Cadre sécuritaire

Les intervenants qui mettent en place et animent des activités physiques ont la responsabilité de fournir aux participants des conditions de pratique sécuritaires. La sécurité doit être considérée lors de la planification et doit être une priorité lors de la réalisation de chaque activité.

Les intervenants doivent :

- connaître les risques associés à l'activité proposée;
- respecter les normes et règles en vigueur dans leur milieu;
- être formés à encadrer la pratique sécuritaire;
- être présents en nombre suffisant pour assurer la sécurité des participants.

Après des participants, l'intervenant doit faire respecter les règles spécifiques concernant la sécurité et les rappeler fréquemment. De plus, il faut insister sur le fait que chaque participant est responsable d'adopter un comportement sécuritaire afin de réduire les risques d'accidents³.

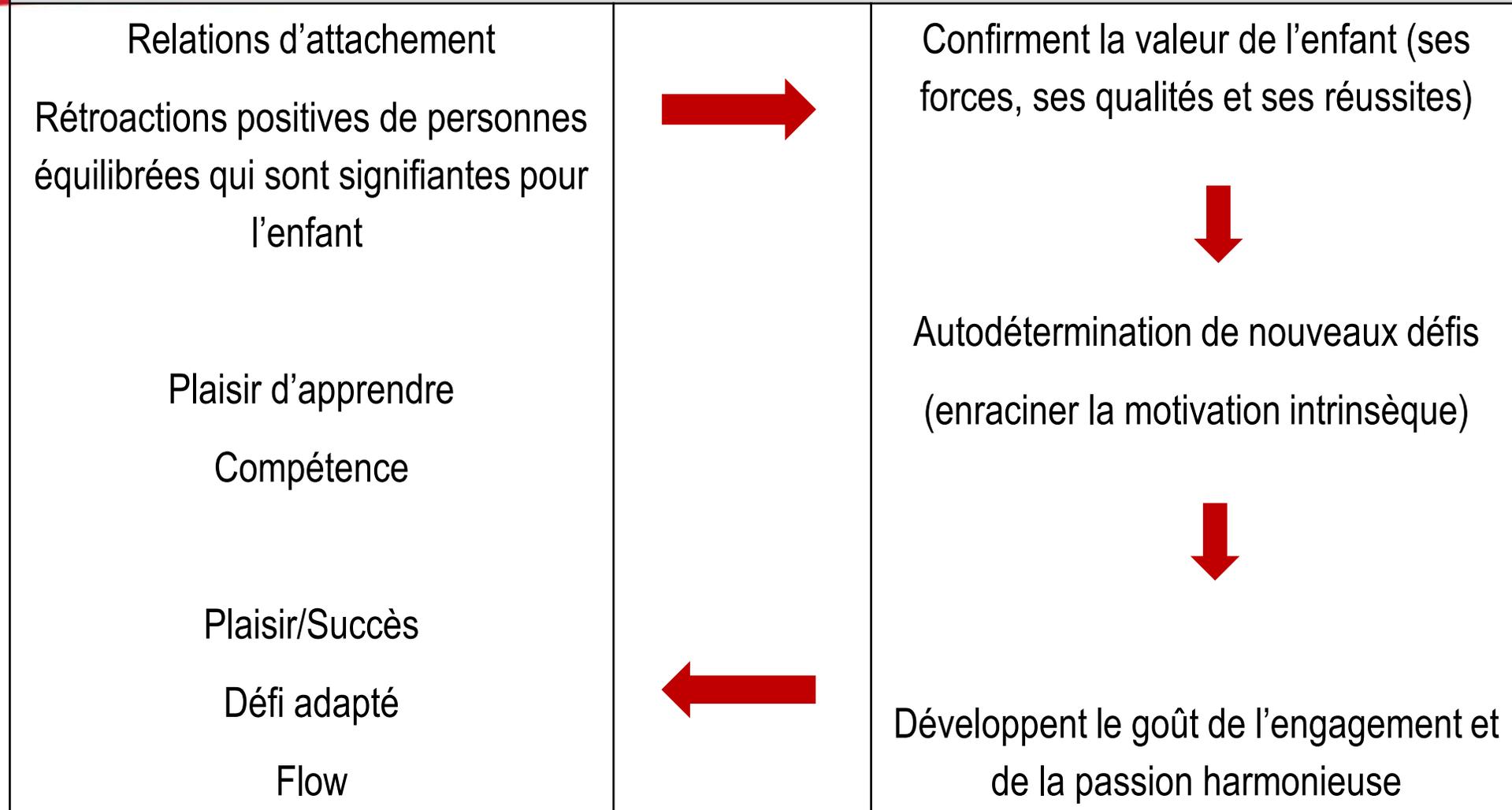
Temps d'engagement moteur élevés⁴

L'engagement moteur est lorsque le participant ou le groupe de participants est engagé dans la pratique d'activités motrices⁵ (être engagé dans une course, un jeu actif, un coup droit, un saut, un équilibre, etc.). Pour l'évaluer, on peut regarder les participants pour voir si la majorité est en action en même temps dans une activité stimulante.

Pour augmenter le temps d'engagement moteur pour une activité, on peut :

- Éliminer les activités d'exclusion sans possibilité de retour au jeu;
- S'assurer qu'il y a assez de matériel pour tout le monde;
- Réduire les situations où les participants passent trop de temps à attendre;
- Passer moins de temps dans l'organisation ou l'explication; laisser plutôt aux participants de multiples occasions d'essayer;
- Proposer des défis à la portée des participants.

À la source de la passion harmonieuse



Avantages pour les membres

Susciter la
PASSION
pour l'activité
physique

- S'inspirent et s'entraident entre eux avec de nouvelles idées
- S'échangent des outils applicables dans leur contexte
- Prennent conscience de ce qu'ils font de bien, de ce que les autres font et des pistes d'amélioration
- Trouvent ensemble des solutions aux difficultés qu'ils rencontrent
- Se sentent reconnus pour leurs bons coups et pour l'importance de leur rôle auprès des jeunes

La mise en place du projet de CdP

Susciter la
PASSION
pour l'activité
physique

Objectifs:

- Recueillir et mettre en commun les bons coups des intervenants en ligne
- Donner des trucs d'intervention éducative
- Permettre aux intervenants de s'inspirer entre eux et de partager leurs pratiques
- Soutenir les acteurs terrain pour qu'ils organisent des ateliers d'échange de bonnes pratiques dans leurs milieux

6 types d'intervenants qui forment la CdP

Susciter la
PASSION
pour l'activité
physique

- Éducateurs physiques
- Intervenants en milieu scolaire
- Entraîneurs
- animateurs de camps
- Intervenants en sport et loisir des milieux communautaire et municipal
- Acteurs de soutien qui aident les intervenants

Partenaires stratégiques

Susciter la
PASSION
pour l'activité
physique



Grandes étapes du projet

Susciter la
PASSION
pour l'activité
physique

1. Former un comité stratégique
2. Identifier les collaborations possibles
3. Recruter des groupes pilotes, analyser les enjeux rencontrés par les intervenants et leur proposer des activités présentielle et en ligne
4. Recueillir les meilleures pratiques sur le terrain
5. Faire un bilan des groupes pilotes et faire les ajustements nécessaires aux activités de la communauté (capture et diffusion)
6. Déployer la communauté à grande échelle par les réseaux des partenaires

Durée: 3ans Subvention: 1,5 million

Déroulement d'un groupe pilote

Susciter la
PASSION
pour l'activité
physique

1. Recruter des volontaires (15)
2. Trouver l'équipe de soutien au pilote
3. Sondage des besoins
4. Résultats des besoins
5. Planification des activités (en ligne et hors-ligne)
6. Lancement du pilote
7. Réalisation des activités (2 à 6 mois)
 - Recueil de pratiques, échanges, conférences d'experts, essais d'activités sur le terrain, etc.
8. Questionnaire auprès des intervenants
9. Bilan

Expériences pilotes en cours

Susciter la
PASSION
pour l'activité
physique

1. Éducateurs physiques au primaire
2. Éducateurs physiques au secondaire
3. Étudiants universitaires en éducation physique et à la santé
4. Enseignantes titulaires de maternelle
5. Éducatrices en service de garde en milieu scolaire
6. Entraîneurs en milieu scolaire
7. Entraîneurs en milieu municipal
8. Entraîneurs de niveau régional Élite
9. Professionnels des agences de santé
10. animateurs en milieux communautaires
11. animateurs et coordonnateurs de camps en milieu urbain
12. animateurs et coordonnateurs de camps en milieu rural

Régions: Estrie, Centre-du-Québec, Mauricie, Québec, Montréal et groupes interrégionaux de partout au Québec.

Recueil de données

Susciter la
PASSION
pour l'activité
physique

- Sondages téléphoniques des besoins
- Questionnaires sur l'utilité des activités à 2 reprises durant les groupes pilotes
- Étude de cas sur le démarrage du projet par les chercheurs de HEC Montréal
- Site web interactif mesurant les activités et les commentaires des membres
- Analyse des impacts de la participation à la communauté chez les intervenants
- Questionnaires sur la passion et le flow

Susciter la
PASSION
pour l'activité
physique

**Aimeriez-vous faire équipe
avec nous?**

Droits d'auteurs: *Creative Commons*

Susciter la
PASSION
pour l'activité
physique

Vous êtes autorisé à :



Partager — copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats

Adapter — remixer, transformer et créer à partir du matériel

L'Offrant ne peut retirer les autorisations concédées par la licence tant que vous appliquez les termes de cette licence.

Selon les conditions suivantes :



Paternité — Vous devez **créditer** l'Oeuvre, intégrer un lien vers la licence et **indiquer** si des modifications ont été effectuées à l'Oeuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les moyens possibles mais vous ne pouvez pas suggérer que l'Offrant vous soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son Oeuvre.



Pas d'Utilisation Commerciale — Vous n'êtes pas autorisé à faire un usage commercial de cette Oeuvre, tout ou partie du matériel la composant.



Partage des conditions initiales à l'identique — Dans le cas où vous effectuez un remix, que vous transformez, ou créez à partir du matériel composant l'Oeuvre originale, vous devez diffuser l'Oeuvre modifiée dans les mêmes conditions, c'est à dire avec **la même licence** avec laquelle l'Oeuvre originale a été diffusée.