

Soyons actifs en Nouvelle-Écosse

Plan d'action pour augmenter
l'activité physique
en Nouvelle-Écosse

Message du ministre

Faire de l'activité physique et bouger procurent des bienfaits qui sont aujourd'hui reconnus et bien compris. Nous savons qu'être actif physiquement améliore notre santé et notre bien-être en général et que cela nous aide à mieux faire face aux facteurs de stress de la vie quotidienne et à atteindre notre objectif commun : vivre une longue vie pleinement satisfaisante. Toutefois, dans notre monde affairé, il est difficile pour beaucoup d'entre nous de trouver le temps ou les ressources nécessaires pour intégrer de façon régulière l'activité dans nos journées.

Et nous ne sommes pas seuls dans cette situation. Tout le pays est aux prises avec les problèmes que sont l'inactivité et la sédentarité. Ici, dans notre province, nous prenons des mesures pour aborder ce défi de front au moyen de **Soyons actifs en Nouvelle-Écosse** – un plan qui encourage et incite les Néo-Écossais à bouger davantage et plus souvent, et à être de moins en moins assis.

Un comité interministériel a formulé les objectifs et les thèmes du présent plan d'action avec la contribution du public et celle d'organismes et de leaders œuvrant dans le domaine de l'activité physique, dont :

- les participants de l'événement « ensemble, créons des communautés actives » et du symposium « communautés dynamiques et actives en Nouvelle-Écosse »;
- des leaders mi'kmaw et municipaux en matière d'activité physique;
- des partenaires clés, comme le Mi'kmaw Sport Council, la Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse et la Commission des accidents du travail de la Nouvelle-Écosse;
- les citoyens de la Nouvelle-Écosse (au moyen des données d'un sondage recueillies dans le cadre du programme de leadership municipal et mi'kmaw pour l'activité physique).

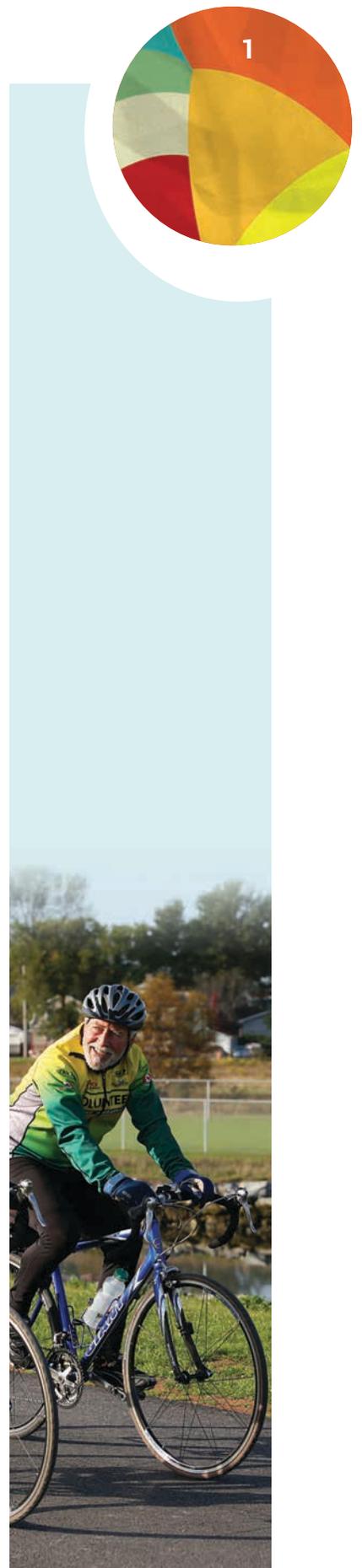
Notre plan repose sur l'approche fédérale intitulée **Une vision commune pour favoriser l'activité physique et réduire la sédentarité au Canada : Soyons actifs**, qui a été communiquée plus tôt cette année. De plus, grâce au Plan d'action **VIRAGE pour la population vieillissante de la Nouvelle-Écosse**, nous favorisons une vie saine et active à tous âges.

Nous avons la chance d'avoir dans notre province un grand nombre de réseaux, de partenaires, d'initiatives et d'installations bien ancrés qui favorisent l'activité physique. **Soyons actifs en Nouvelle-Écosse** met à profit ces ressources et se penche sur les lacunes pour nous encourager à bouger dans notre vie quotidienne à la maison, au travail et à l'école.

En travaillant en collaboration avec nos partenaires, nous espérons créer une culture dans laquelle l'activité physique quotidienne deviendra la nouvelle normalité pour les Néo-Écossais de tous âges, quels que soient leurs habiletés et leurs antécédents.

Soyons actifs!

Leo Glavine





Qu'est-ce que le plan *Soyons actifs en Nouvelle-Écosse*?

Soyons actifs en Nouvelle-Écosse est un plan pour encourager les Néo-Écossais à intégrer davantage l'activité physique à leur vie quotidienne.

Être actif physiquement et bouger nous aident à prévenir et à gérer la maladie. Cela nous rend aussi plus heureux et nous aide à mieux réussir à l'école et au travail. De plus, grâce à l'activité physique, les collectivités sont plus fortes et l'économie se porte mieux.

Selon les Directives canadiennes en matière d'activité physique, les adultes de 18 à 64 ans devraient faire chaque semaine au moins 150 minutes (deux heures et demie) d'activité physique aérobie, comme la marche, le jogging, la natation ou le vélo. Nul besoin de faire cette activité physique d'un seul coup, puisqu'il est possible de la répartir en séances d'au moins 10 minutes. Les adultes devraient aussi faire des activités qui renforcent leurs muscles et leurs os deux fois par semaine.

Les enfants et les jeunes doivent en faire encore plus.

Toutefois, à l'heure actuelle, 82 p. 100 des Canadiens adultes ne suivent pas ces directives. Les Néo-Écossais adultes font également moins d'activité physique que ne le recommandent ces directives.

Nous devons tous être plus actifs — et être de moins en moins assis — plus souvent. Voilà ce que vise le plan **Soyons actifs en Nouvelle-Écosse**.

Comment se mettre en mouvement

Nous devons commencer à percevoir différemment le fait de bouger et de faire de l'activité physique.

Les sports et les loisirs organisés sont excellents, mais pour ajouter de l'activité physique dans notre vie, nous pouvons simplement nous rendre à l'école à pied, marcher dans notre milieu de travail et là où nous vivons, participer à des activités culturelles ou même jouer dehors. Aucuns frais d'inscription ne sont alors requis!

Dans nos localités, le plan **Soyons actifs en Nouvelle-Écosse** appuie des programmes :

- qui nous aident à trouver d'autres façons de participer à des activités qui conviennent à notre style de vie, à nos habiletés et à nos intérêts, ainsi qu'à des activités importantes pour notre culture;
- qui éliminent les obstacles empêchant certaines personnes de participer;
- qui tiennent compte des besoins des personnes moins actives, des personnes vieillissantes et d'autres groupes prioritaires.

Buts et mesures

- 1^{er} but** – Redéfinir ce que bouger veut dire
- 2^e but** – Joindre les Néo-Écossais là où ils apprennent, travaillent et ont accès aux soins de santé
- 3^e but** – Promouvoir un leadership communautaire de qualité
- 4^e but** – Augmenter les possibilités et tenir compte de l'inclusion
- 5^e but** – Évaluer les progrès



1^{er} but

Redéfinir ce que bouger veut dire

Nous voulons que les Néo-Écossais acquièrent de nouvelles habitudes pour que l'activité physique régulière fasse partie de leur vie quotidienne. Ce but nous encourage à vouloir bouger différemment et nous motive à le faire d'une manière et à des moments qui nous conviennent.

Mesure

Mettre au point et en œuvre une initiative d'engagement, d'éducation et de sensibilisation du public qui encourage les gens à inclure de courtes séances d'activité physique à leur routine quotidienne.

2^e but

Joindre les Néo-Écossais là où ils apprennent, travaillent et ont accès aux soins de santé

Milieu d'apprentissage : joindre les Néo-Écossais durant la petite enfance

Le nouveau programme universel de prématernelle pour les enfants de quatre ans de la Nouvelle-Écosse est actuellement offert dans 143 communautés scolaires et sera en vigueur dans 250 écoles primaires d'ici 2020. Le Programme de prématernelle est inclusif, centré sur l'enfant et axé sur le jeu. Il offre aux enfants des expériences d'apprentissage précoce adaptées à leur âge durant l'année qui précède leur entrée à l'école. Le Programme de prématernelle met l'accent sur les milieux d'apprentissage tant intérieurs qu'extérieurs.

Mesures

- Appuyer des programmes abordables, de haute qualité et offerts à des endroits pratiques, avant et après le Programme de prématernelle, pour inciter les enfants du Programme de prématernelle à bouger.
- Créer la possibilité de mettre au point et à l'essai une série commune de normes de prestation pour les fournisseurs de services de loisir et de services de garde d'enfants agréés. Ces normes encouragent l'utilisation des milieux intérieurs et extérieurs pour augmenter l'activité physique et faire bouger les enfants davantage.
- Aider les éducateurs de la petite enfance (EPE) à améliorer leurs compétences et leurs connaissances en matière d'activité physique, de jeux extérieurs et de culture de l'activité physique. Avoir une culture de l'activité physique



signifie que la personne a la motivation, la confiance, la capacité physique, les connaissances et la compréhension nécessaires pour valoriser la pratique d'activités physiques durant toute la vie et pour en assumer la responsabilité.

- Offrir des ateliers (comme Tumblebugs pour EPE).
- Soutenir la recherche (avec la Lawson Foundation) sur les milieux de jeu extérieurs dans le Programme de prénatalité.

Milieu d'apprentissage : joindre les Néo-Écossais à l'école

La plupart des enfants et des jeunes néo-écossais passent une grande partie de leur journée à l'école. Au fur et à mesure qu'ils vieillissent, leurs milieux sociaux et physiques changent et le soutien à l'activité physique diminue. Par conséquent, les enfants plus âgés deviennent moins actifs. Cela est particulièrement vrai pour les filles.

Il faut offrir plus d'occasions de bouger aux enfants lorsqu'ils sont à l'école. Cela pourrait comprendre l'éducation physique, les périodes de repos et de repas, la conception de l'école et des classes, les programmes offerts avant et après l'école, les initiatives de transport actif, les programmes de sports et de loisirs organisés et l'intégration de l'activité physique à certains cours.

Mesures

- Mettre au point et en œuvre un cadre d'activité physique fondé sur les principes de l'Initiative des écoles-santé pour le système d'éducation.
- Appuyer les partenariats communautaires et scolaires qui améliorent les possibilités d'activité physique pour les élèves.

- Mettre à l'essai une initiative pour augmenter l'activité physique chez les adolescentes inactives dans les systèmes scolaires public et mi'kmaw. Selon les résultats de la mise à l'essai, travailler avec des experts en matière de programmes d'enseignement pour déterminer si l'initiative peut être intégrée au cadre d'activité physique du système d'éducation.
- Mettre à l'essai une initiative (*Active Smarter Kids*) qui intègre l'activité physique à la présentation des cours.
- Augmenter les possibilités offertes aux élèves adolescents de se rendre à l'école et d'en revenir à pied et en vélo.

Milieu de travail : joindre les Néo-Écossais au travail

Bouger favorise la santé physique, un vieillissement positif et une bonne santé mentale. Beaucoup de Néo-Écossais âgés entre 22 et 65 ans passent entre 35 et 40 heures par semaine (ou plus) dans leur milieu de travail, ce qui signifie souvent qu'ils passent de longues heures assis à leur bureau. C'est pourquoi le présent plan doit comprendre des mesures qui encouragent les gens à bouger dans leur milieu de travail.

Mesures

- Mettre au point une trousse d'outils à l'intention des employeurs pour qu'ils puissent encourager leurs équipes à bouger quotidiennement dans le milieu de travail. Lancer la trousse partout dans la province en partenariat avec la Commission d'indemnisation des accidentés du travail.
- Mettre au point un plan pour encourager les gens à bouger quotidiennement dans les milieux de travail du gouvernement provincial.



Cette démarche mettrait à profit des initiatives existantes comme l'initiative Flex Nova Scotia, notre politique en matière de santé et sécurité au travail et l'Office de la santé mentale au travail de la Nouvelle-Écosse qui a récemment été créé.

Soins de santé : joindre les Néo-Écossais dans le cadre de l'accès aux soins de santé

L'activité physique peut aider les Néo-Écossais ayant un handicap ou une maladie chronique à gérer leurs problèmes de santé. Le plan comprendra des possibilités de bouger davantage par l'entremise du milieu des soins de santé.

Les fournisseurs de soins de santé sont d'importants influenceurs. Ils peuvent fournir aux patients des ressources qui augmentent la sensibilisation et l'accès à la programmation communautaire, comme Connect.ca, une base de données sur le Web présentant des possibilités en matière d'activité physique en Nouvelle-Écosse.

Mesures

- Appuyer la Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse et travailler en partenariat avec elle pour offrir de la consultation en matière d'activité physique (comme l'examen des meilleures pratiques, la planification, le démarrage, la formation) dans le cadre de son plan de gestion de la maladie chronique et du bien-être en soins primaires.
- Renforcer Connect.ca à titre de carrefour où les Néo-Écossais peuvent trouver de l'information sur l'activité physique et des possibilités en la matière.

3^e but Promouvoir un leadership communautaire de qualité

Pour augmenter les degrés d'activité physique dans l'ensemble de la province, nous avons besoin de plans spécifiques, qui comprennent les milieux clés, pour l'ensemble des collectivités. À l'heure actuelle, 51 partenaires communautaires travaillent à des plans locaux.

Mesures

- Financer de nouveaux postes de leaders communautaires qui travailleront à répondre aux besoins des populations prioritaires (comme les Mi'kmaq, les Afro-Néo-Écossais, les nouveaux arrivants).
- Aider les collectivités à élaborer des politiques et à améliorer les espaces qui permettent aux citoyens d'intégrer plus facilement de l'activité physique moins structurée à leur routine quotidienne (comme marcher, se tenir debout, jouer).
- Appuyer la planification communautaire qui met l'accent sur des milieux clés, comme les écoles et les milieux de travail et de soins de santé, pour accroître l'activité physique.
- Aider les communautés à mettre sur pied des réseaux de soutien social à l'activité physique (comme des réseaux de groupes de marche dans l'ensemble de la communauté et des groupes de cyclistes appuyés par les médias sociaux).
- Aider les communautés à répondre aux besoins des Néo-Écossais vieillissants de façon à encourager la marche et d'autres activités ayant la cote.



- Aider les représentants communautaires à découvrir les pratiques prometteuses et à partager des histoires de réussite, des ressources et les bienfaits des communautés actives.
- Veiller à ce que les représentants communautaires soient au courant des changements qu'ils peuvent faire dans leurs communautés pour offrir des conditions qui favorisent les activités comme les jeux extérieurs, la marche et d'autres loisirs actifs.

4^e but

Augmenter les possibilités et tenir compte de l'inclusion

Il est important pour tous les Néo-Écossais d'être actifs au plan physique et nous savons que beaucoup d'entre eux connaissent des obstacles. Nous devons repenser les sports et les loisirs organisés, et encourager le transport actif. Ensemble, nous allons travailler fort pour que les possibilités d'activité physique soient plus ouvertes à tous les Néo-Écossais.

Mesures

- Finaliser, diffuser et mettre en place le cadre stratégique sur le transport actif (*Active Transportation Policy Framework*).
- Appuyer les possibilités d'activité physique traditionnelle et culturellement significative pour les Mi'kmaw, comme la danse de pow-wow, la crosse, le canot et le kayak, et le tir à l'arc.
- Appuyer les parties prenantes pour qu'elles puissent faciliter l'accès des utilisateurs à leurs édifices et installations. Il peut s'agir, entre autres, d'améliorer l'accessibilité physique, de veiller à ce que les milieux soient accueillants et de vérifier les installations.
- Fournir du soutien pour que des sports de qualité soient offerts dans les localités de l'ensemble de la Nouvelle-Écosse, en mettant l'accent sur une programmation qui cible les premières expériences des enfants.
- Aider les organismes, les leaders et les établissements du domaine des sports et des loisirs à offrir plus de possibilités d'activité physique dans la conception des installations et dans la programmation. Par exemple, les pratiques de sport pourraient être planifiées pour



que tous les participants soient en mouvement la plupart du temps, y compris les spectateurs.

- Travailler avec les fournisseurs de services pour créer des milieux plus accueillants et inclusifs pour les groupes sous-représentés.
- Fournir de la formation et des outils se rattachant aux sports, aux loisirs et à l'activité physique aux parties prenantes et aux leaders de première ligne pour les aider à acquérir du savoir-faire culturel et à améliorer l'inclusion et l'accès des personnes âgées, des femmes et des autres populations sous-représentées.
- Travailler avec les organismes du domaine des sports et des loisirs pour aider les familles à surmonter les obstacles financiers qui empêchent ou limitent leur participation à des sports et loisirs organisés.
- Travailler avec les parties prenantes à l'échelle locale et communautaire pour éliminer les obstacles qui peuvent empêcher les femmes d'être actives; cerner les possibilités d'offrir du soutien aux femmes dans leurs efforts en vue d'intégrer plus d'activité physique dans leur vie quotidienne.

5^e but Évaluer les progrès

Le gouvernement et ses partenaires doivent surveiller les progrès et démontrer la réussite tout au long de la mise en œuvre du plan **Soyons actifs en Nouvelle-Écosse**. Nous devons comprendre les progrès réalisés du côté de nos investissements pour pouvoir exercer une bonne surveillance, adapter la planification et améliorer les résultats.

Mesures

- Assurer le suivi de l'intérêt suscité par les programmes d'activité physique, les subventions et les initiatives communautaires pour évaluer les répercussions du plan d'action **Soyons actifs en Nouvelle-Écosse**.
- Surveiller les taux d'activité physique.
- Investir dans l'évaluation pour surveiller et évaluer les progrès se rattachant aux mesures prises pour accroître les taux d'activité physique.
- Soutenir les projets qui évaluent et communiquent les répercussions des plans mis en œuvre dans l'ensemble de la collectivité pour améliorer l'activité physique.

Ce que nous tentons de réaliser

Nous voulons aider les Néo-Écossais à être plus actifs dans leur vie quotidienne. Pour ce faire, nous améliorerons et nous augmenterons les possibilités qui leur sont offertes d'être actifs dans leurs collectivités, leurs milieux de travail et leurs écoles. Nous aiderons les gens à mieux comprendre ce que bouger veut dire. Nous tenterons d'améliorer les soutiens sociaux, les endroits, les espaces et les politiques qui encouragent les gens à bouger.

En fin de compte, nous espérons créer une culture dans laquelle l'activité physique quotidienne deviendra la nouvelle normalité pour les Néo-Écossais de tous âges, quels que soient leurs habiletés et leurs antécédents.





novascotia.ca/letsgetmoving/fr

