

# Conseils sur le mode de vie sain



Édition 08-08/10

## Pour faire la promotion de l'activité physique chez les jeunes

Nous sommes constamment bombardés d'information sur les multiples avantages liés à l'activité physique. Il peut donc sembler étonnant que seulement 12 % des enfants et des jeunes canadiens atteignent l'objectif de 90 minutes d'activité physique par jour. Une conclusion encore plus inquiétante révèle que les niveaux d'activité physique diminuent proportionnellement au fur et à mesure que les enfants vieillissent : 15 % des enfants âgés de 5 à 10 ans, 12 % des 11 à 14 ans et seulement 7 % des 15 à 19 ans atteignent l'objectif<sup>1</sup>.

Sogo Active est un programme national d'activité physique qui vise les jeunes âgés de 13 à 19 ans. Il a été créé pour aider à résoudre la crise de l'inactivité physique chez les jeunes. Cette initiative est présentée par Coca-Cola Canada, en collaboration avec ParticipACTION et un réseau d'organismes partenaires dans chaque province et territoire, partout au pays.

Lancé en décembre 2008, la première phase de Sogo Active misait sur l'engouement pour les Jeux olympiques d'hiver pour inciter la participation. À titre de partenaire du



Relais de la flamme aux Jeux olympiques d'hiver de Vancouver en 2010, Coca-Cola a choisi plus de 1 000 jeunes du programme Sogo et leur a fait vivre l'expérience de leur vie — l'occasion de porter la flamme olympique lors du relais intérieur le plus long de l'histoire des Olympiques.

Jusqu'à maintenant, plus de 12 000 jeunes ont joint les rangs de Sogo

Active, appuyés par plus de 1 200 organisations communautaires locales de quartiers de partout au Canada. Plus de 500 000 \$ en petites subventions, chacune au montant de 500 \$, ont été attribuées en appui aux activités des jeunes. Sogo Active a encouragé les adolescents à être actifs et en a inspiré d'autres en touchant des cordes sensibles :



Présenté par ParticipACTION en collaboration avec l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.





**À Halifax, en Nouvelle-Écosse,** l'Association de la Diaspora africaine des Maritimes et son groupe de jeunes qui se réunissent chaque semaine se sont servis du financement de Sogo pour étendre le programme d'activité physique de l'organisation aux jeunes immigrants africains qui vivent dans la région de Halifax et pour investir dans du nouveau matériel d'appui aux activités permanentes.

**À Gravenhurst, en Ontario,** une enseignante en éducation physique a utilisé la subvention de Sogo Active pour acheter des podomètres pour 14 jeunes élèves à qui elle enseigne et qui vivent des problèmes de développement, comme le syndrome de Down et l'autisme. Les jeunes ont réussi à collaborer et à être actifs en plus d'assurer le suivi de leur progression.

**À Port Hardy, en Colombie-Britannique,** quatre jeunes du groupe Kwakiutl Youth se sont regroupés autour d'un concept dans le but d'être plus actifs avec leurs pairs. Ils ont recruté des amis et ont ensuite élaboré et tenu un plan de conditionnement physique d'une durée de dix semaines. Ils se sont servis de la subvention de Sogo pour s'accorder une récompense après avoir accompli leur défi. Ils se sont offerts des laissez-passer, une location et des leçons de ski au cours

d'un voyage de trois jours au Mont Washington.

La deuxième phase du programme Sogo Active, lancé en juillet 2010, prend appui sur l'élan créé par les mesures incitatives du programme du relais de la flamme olympique et donne aux jeunes canadiens de nouvelles raisons et occasions pour être actifs. Sogo demande maintenant aux jeunes de bouger et de relever un défi Sogo Active, de participer à des activités Sogo Active et de collaborer pour venir à bout de la crise de l'inactivité.

ParticipACTION a appris, à la suite de recherches approfondies menées auprès des jeunes et des utilisateurs de Sogo que, bien que les adolescents savent qu'ils devraient être actifs, ils ne voient pas l'inactivité comme étant une « cause » qu'ils sont prêts à appuyer. Toutefois, lorsqu'ils en apprennent davantage sur les statistiques de l'inactivité, ils répondent que l'inactivité les préoccupe autant que d'autres sujets, comme la pauvreté, l'environnement et le SIDA. Sogo Active s'est engagé à éduquer les adolescents sur l'importance de l'activité physique pour la santé, le mieux-être, la prévention des maladies chroniques, la préparation scolaire et la santé mentale.

Sogo Active demande aux jeunes de prendre le contrôle de leur vie et d'assumer les responsabilités de leur

niveau d'activité physique. Il les appuie ensuite en leur offrant des outils et l'expertise dont ils ont besoin. Le but est de pousser les adolescents à augmenter leur niveau d'activité physique pour atteindre l'objectif recommandé de 90 minutes par jour. En prenant part aux défis pancanadiens, en relevant les défis locaux lancés par les organismes communautaires hôtes ou en créant leur propre défi et en faisant participer leurs amis, les jeunes peuvent trouver de nouvelles façons d'être actifs et se motiver mutuellement.

<http://www.sogoactive.com/>

Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (2009) Les enfants au jeu! Encourageons les enfants à faire de l'activité physique à la maison, à l'école et partout ailleurs. Tiré du document [http://www.cflri.ca/fra/statistiques/sondages/documents/CANPLAY\\_2009\\_Bulletin01\\_Niveau\\_d\\_activiteFR.pdf](http://www.cflri.ca/fra/statistiques/sondages/documents/CANPLAY_2009_Bulletin01_Niveau_d_activiteFR.pdf)