

9H40 À 10H40 : PANEL D'OUVERTURE
Le sport au Québec : une vision à partager

Des personnalités influentes et familières avec la pratique sportive présentent, à partir de leur vécu et de leur expérience, **leur vision de ce que devrait être l'offre de services en activités sportives pour les citoyens de tous les âges et de tous les milieux**, et ce qu'il faudrait faire pour améliorer la situation actuelle au Québec.

- Animatrice : Sylvie Bernier
- Panelistes :
 - Marie-Huguette Cormier, Desjardins
 - Alain Gravel, Société Radio-Canada
 - Pierre Boivin, Claridge Inc.

Notes – pour P. Boivin

Bonjour Sylvie, Marie-Huguette, Alain,

J'ai accepté cette invitation pour vous soumettre quelques idées sur des préoccupations qui me semblent importantes en regard du sujet de ce panel.

Ma vision est basée sur la maxime connue : « un esprit sain dans un corps sain »

J'ai toujours cru au sport et j'y ai consacré une partie importante de ma vie personnelle, familiale et professionnelle.

Parallèlement, à travers mes engagements communautaires, j'ai pris conscience des multiples obstacles que doivent affronter de nombreux enfants, adolescents ou adultes qui souhaiteraient faire du sport mais qui sont malades, handicapés, vivant avec une déficience intellectuelle, ou dans des milieux défavorisés.

Je suis convaincu que le sport est une dimension fondamentale de notre vie individuelle et collective. Mais je sais aussi que pour plusieurs membres de notre société, faire du sport est un immense privilège auquel ils aspirent et qui, pour certains d'entre eux, demeurera inaccessible.

Ce constat m'amène à suggérer que toutes celles et ceux qui peuvent faire du sport et qui en connaissent les mérites, au plan individuel et collectif, partagent une responsabilité quant à l'amélioration de notre offre de sport au Québec.

Nous avons fait beaucoup de progrès au cours des dernières décennies pour nous doter d'équipements sportifs de qualité et d'entraîneurs et de dirigeants très compétents.

De nombreux organismes font la promotion du sport, de l'activité physique et des saines habitudes de vie et c'est nécessaire.

Je voudrais maintenant aborder deux questions :

1. Le sport pour nos enfants et nos adolescents
2. Le virage sport

Le sport pour nos enfants et nos adolescents

Le sport est un enjeu important pour les citoyens de tous les âges, mais il est crucial pour les enfants et les jeunes de moins de 18 ans ainsi que pour la génération qui est en âge de se reproduire.

Examinons quelques chiffres pour mieux comprendre.

Selon les données actuelles, 30% des jeunes de 12 à 17 ans sont actifs tandis que 24% sont sédentaires.

Sports Québec et les fédérations sportives qui offrent du sport organisé attirent plus de 700 000 personnes, ce qu'il faut saluer.

Mais, il faut aussi être conscient de l'envers de la médaille.

Depuis l'explosion des TI et de l'internet, la condition physique des jeunes s'est détériorée.

Les jeunes de 12 à 24 ans consacrent en moyenne une journée (23,2 heures) par semaine à des activités liées à un écran, et près de 20% des jeunes y passent 35 heures et plus par semaine.

Les écrans augmentent la sédentarité des jeunes ainsi que les risques d'obésité et de maladies cardiovasculaires.

L'augmentation des activités sédentaires est aussi associée à des troubles physiques, psychologiques et cognitifs chez les jeunes.

L'évolution des connaissances en santé et l'amélioration de nos habitudes de vie ont allongé notre espérance de vie.

Mais, si nous ne changeons pas nos comportements, nos enfants pourraient former la première génération dont l'espérance de vie sera inférieure à la nôtre, à cause des problèmes de santé liés à l'obésité, des troubles du neuro-développement, de l'impact de l'environnement et de la pauvreté.

Il faut briser cette tendance et nous disposons de trois moyens principaux pour le faire : les parents et le milieu familial, la communauté et l'école.

Les parents

Les parents sont les premiers intervenants car il faut agir très tôt dans la vie des enfants pour qu'ils acquièrent des habiletés motrices de base avant le début du primaire.

Apprendre à marcher, courir, grimper, ramper, sauter et attraper est une étape essentielle pour le développement de l'enfant et pour le préparer à l'apprentissage des activités sportives.

Les jeunes parents doivent être physiquement actifs et les organismes et les associations spécialisées doivent être bien outillés pour jouer leur rôle déterminant durant cette première étape de l'enfance.

L'école et la communauté

Nous devons créer à l'école et dans la communauté des environnements qui intègrent et valorisent l'activité physique et le sport.

Augmenter le nombre d'heures d'activités physiques et de sport améliore ou ne diminue pas les résultats scolaires, même si on réduit le nombre d'heures consacrées aux autres matières. (Comité scientifique de Kino-Québec).

Mais la pratique du sport et de l'activité physique devient dès l'adolescence un choix individuel dans un monde où les jeunes sont sollicités de toutes parts.

La créativité

La créativité joue donc un rôle majeur dans l'augmentation de la pratique du sport et des activités physiques.

Qu'on soit un adulte ou un jeune, on choisit très rarement de faire du sport parce que c'est bon pour notre santé.

On pratique un sport ou une activité physique parce que l'environnement et l'expérience nous attirent et nous séduisent.

En clair, nos choix sont dictés par le cœur et non la raison.

Les jeunes sont attirés par les ordinateurs, les tablettes, les téléphones intelligents et bientôt les montres intelligentes.

Pour rivaliser avec ces objets extrêmement séduisants et attirer les jeunes vers le sport et l'activité physique, il faut penser autrement et faire preuve de créativité.

Voici deux exemples :

Le Grand Défi Pierre Lavoie

Après avoir créé une épreuve d'endurance exceptionnelle dans sa région – 650 km de vélo en solo en 24 heures – Pierre Lavoie a répété l'expérience 4 fois.

En 2005, il a ajouté une activité pour les jeunes - « Fais ton kilomètre avec Pierre » - qui demandait aux jeunes de s'inscrire à leur école et de faire trois séances d'activités par semaine pendant un mois.

Le succès est immédiat : 40 écoles, 6 300 jeunes, 235 000 cubes d'énergie.

En 2008, le projet est devenu le **Grand Défi Pierre Lavoie**.

Le concours **Lève-toi et bouge!**, en mai 2009, rejoint les jeunes et leurs familles qui accumulent près de 17 millions de cubes d'énergie, qui deviendront 37 millions deux ans plus tard.

Quant à la course **Le 1000 kilomètres**, les 90 équipes de 2009 sont devenues 185 équipes qui parrainent autant d'écoles.

On a aussi greffé plusieurs activités complémentaires comme :

- **La Boucle** – un parcours de 135 kilomètres qui accompagne le peloton du 1000 kilomètres dans la région de Québec;
- **La Course de nuit** qui aura lieu le 8 mai – un parcours de 5 kilomètres de course à pied – pour encourager les 4 500 étudiants de La Course au secondaire qui débutera le lendemain;
- **La Course au secondaire** – de 36 à 40 coureurs, entraînés durant toute l'année, ont été sélectionnés dans plus de 100 établissements d'enseignement secondaire, collégial et universitaire pour participer, le 9 et 10 mai, à une course à relais entre Québec et Montréal, soit une distance de 250 kilomètres.

Grâce à cette créativité constante, le Grand Défi Pierre Lavoie n'a jamais été aussi populaire et on a même annoncé récemment une entente avec la Fédération des médecins omnipraticiens du Québec en vue de prescrire des « cubes d'énergie » aux patients à compter de l'automne prochain.

Le Grand Défi rejoint les jeunes de tous les niveaux scolaires et de toutes les régions du Québec et, à travers eux, ce sont une grande partie des familles qui sont aussi incitées à faire plus d'activités physique pour le plaisir de participer.

Patinoires Bleu Blanc Bouge

Mon second exemple, ce sont les patinoires Bleu Blanc Bouge que la Fondation des Canadiens pour l'enfance implante dans des quartiers défavorisés.

Le but du programme, qui a été développé avec Québec en forme, est de réaliser des actions concrètes pour faire bouger les jeunes de ces milieux.

La stratégie retenue a été l'aménagement d'infrastructures sportives de qualité pour permettre aux enfants et à leurs familles de découvrir un mode de vie physiquement actif.

Depuis 2008, 5 patinoires extérieures, réfrigérées et multisports, ont été aménagées à Montréal, une à Longueuil et la prochaine sera située à Laval.

Chaque patinoire appuie les efforts déployés par les organismes locaux qui en assurent la gestion. Les écoles primaires et secondaires y organisent aussi de nombreuses activités.

À la suite de l'implantation de la seconde patinoire à Montréal-Nord au début de 2010, nous avons commandé une recherche afin d'analyser les impacts de cette patinoire sur:

1. L'activité physique des jeunes après l'implantation
2. La valeur ajoutée à la vie de quartier
3. Les effets d'entraînement sur la mobilisation des acteurs locaux
4. L'appropriation de l'équipement par les intervenants

Les résultats de l'étude ont démontré que :

- La patinoire est devenue un lieu de rassemblement où les parents et les amis peuvent découvrir et pratiquer des activités sportives dans de bonnes conditions.
- Le lieu est plus utilisé par les écoles que par les organismes communautaires du quartier.
- Cet équipement de qualité joue un rôle important en matière d'éducation et il fait l'objet d'une forte appropriation par les citoyens du quartier, ce qui a rendu l'ensemble du parc plus sécuritaire.

En créant ces nouvelles patinoires, nous avons démontré que même en milieu défavorisé, on peut augmenter la pratique sportive et développer de saines habitudes de vie en offrant aux jeunes un équipement de qualité dont ils sont fiers et l'appui d'un réseau communautaire solide et concerté.

Ce sont deux exemples et on pourrait en évoquer plusieurs autres comme le Défi sportif et Olympiques spéciaux qui créent des expériences sportives mémorables pour les jeunes physiquement handicapés ou déficients intellectuels.

Le virage sport

Ma seconde piste de réflexion est le virage sport que je compare au virage vert que nous avons tous entrepris il y a une vingtaine d'années.

Le Grand Défi Pierre Lavoie nous démontre comment les enfants peuvent, par leurs cubes d'énergie, influencer leurs parents et les amener à augmenter leur niveau d'activité physique.

Plus nous offrirons d'activités créatives et stimulantes aux jeunes, plus ils nous entraîneront dans leur sillon.

Le virage sport passe aussi par la valorisation du sport d'excellence et des modèles que représentent nos athlètes d'élite pour inspirer les jeunes, populariser leur sport et le sport en général.

- De Sylvie Bernier à Alexandre Despatie et Roselyne Fillion, de Gaétan Boucher aux frères Hamelin, de Jean-Luc Brassard à Alexandre Bilodeau et aux sœurs Dufour-Lapointe, de Nathalie Lambert à Marianne Saint-Gelais, de Mélanie Turgeon à Erik Guay, sans oublier Pierre et Alex Harvey, et Joannie Rochette, voici plusieurs des « héros » qui ont accompli beaucoup pour le développement du sport au Québec.
- La renaissance des Alouettes a contribué au développement du football universitaire tout comme les succès de l'Impact ont stimulé le développement du soccer.
- Ces exemples démontrent l'importance de la pyramide d'influence qu'exercent les athlètes d'élite sur les plus jeunes.
- Il faut perpétuer la notoriété de nos athlètes modèles pour augmenter la portée de leurs messages.

Pour faire du sport et de l'activité physique une valeur reconnue et respectée dans notre société, il faut transformer notre relation individuelle et collective avec notre écosystème de sport et de santé.

Nous avons tous compris depuis plus de 20 ans que la protection de l'environnement et la diminution de notre empreinte écologique doivent faire partie de nos décisions et de nos choix quotidiens.

Lorsque nous adopterons la même attitude à l'égard de l'activité physique et du sport, dans nos décisions individuelles et collectives, nous développerons une société qui valorise le sport, qui prend en considération tous ses bénéfiques dans ses décisions et qui se soucie de le rendre accessible au plus grand nombre quelque soient leurs défis ou obstacles.