

## TOUS LES ENFANTS ONT BESOIN D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

**La présentation de l'équipe de sports et d'activités du projet canadien sur la participation sociale des personnes en situation de handicap adaptée aux familles (CDPP) et du travail important que nous faisons !**

Ce n'est pas un secret : l'activité physique offre aux enfants handicapés de nombreux avantages, y compris l'amélioration de la santé physique et mentale ! Malheureusement, beaucoup d'enfants handicapés ne font pas assez d'activité physique. L'équipe de sports et d'activités du CDPP adaptée aux familles est là pour vous aider.

Le CDPP est une alliance de partenaires universitaires, publics, privés et gouvernementaux qui travaillent ensemble pour encourager la participation communautaire des canadiens handicapés. En tant que l'équipe de sports et d'activités du CDPP, nous nous efforçons de supprimer les obstacles à la participation auxquels les enfants handicapés et leurs familles sont souvent confrontés lorsqu'ils recherchent des possibilités d'activités, de loisirs et de sports – des obstacles qui tels que la mauvaise accessibilité dans les installations et les programmes de loisirs jusqu'au manque de connaissances sur les opportunités et tout le reste.

Ce bulletin saisonnier est une façon pour l'équipe de sport et d'activités adaptée aux familles du CDPP de communiquer régulièrement avec les enfants handicapés et avec leurs familles, ainsi qu'avec les organismes communautaires et les installations et les programmes de loisirs. Dans cette première édition, et dans les éditions à venir, nous partagerons nos recherches, nous soulignerons les opportunités pour les lecteurs de contribuer aux projets et nous créerons des opportunités de dialogue ouvert, tout dans le but de rendre les enfants handicapés plus actifs.

### Les membres de l'équipe de sports et d'activités adaptée aux familles du CDPP



De gauche à droite : Dr. Kelly Arbour-Nicitopoulos (Université de Toronto), Dr. Rebecca Bassett-Gunter (Université York), Dr. Jennifer Leo (centre de capacités), Mme Ritu Sharma (Université de Toronto)



#### Directeur du CDPP

Dr. Kathleen Martin Ginis  
Université de la Colombie-Britannique



#### Responsable de sport et exercice

Dr. Amy Latimer-Cheung  
L'Université de Queen's

### Dans cette édition

- La présentation de l'équipe de sports et d'activités adaptée aux familles du CDPP
- Mise à jour de la recherche : Est-ce que les enfants handicapés passent trop de temps devant un écran ?
- Canadian Tire « lance » notre recherche
- Les lignes directrices sur les mouvements sur 24 heures : Comment s'appliquent-elles à mon enfant ?
- Impliquez-vous et aidez-nous à réussir





## MISE À JOUR SUR LA RECHERCHE :

### Notre étude de surveillance nationale de l'activité physique (NPAM) a révélé que trop de jeunes handicapés passent trop de temps devant la télévision et l'ordinateur

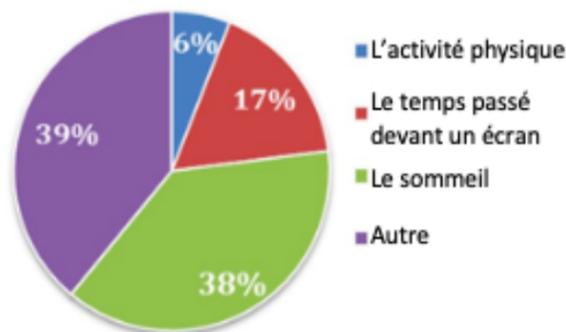
En 2015, le CDPP a cherché à savoir plus sur la façon que les jeunes handicapés passent leur temps chaque jour. Dans l'automne de cette année-là, nous avons lancé une étude pilote auprès de 54 jeunes (âgés de 12 à 21 ans) ayant une déficience physique ou visuelle. Notre but était de comprendre combien de temps les jeunes handicapés consacraient à l'activité physique et aux activités devant un écran.

Les conclusions de cette étude, ce qui ont été présentées à la réunion annuelle de la Société internationale de nutrition comportementale et d'activité physique en juin 2017, ont révélé que les adolescents passent en moyenne 90 minutes par jour (soit 6% de leur journée) en pratiquant toute forme d'activité physique. En revanche, ils passent plus de quatre heures par jour (soit 17% de leur journée) engagés dans les activités devant un écran.

La plupart des activités physiques déclarées par les jeunes (environ 70%) impliquent des déplacements actifs – par exemple, se déplacer à pied ou sur les roues pour se rendre à l'école. La participation aux sports, le plus souvent la natation ou le basketball en fauteuil, est le deuxième type d'activité physique le plus souvent déclaré par les participants, tandis que seulement un pourcent de leur activité implique un jeu actif, comme aller au parc ou faire du catch.

« Jusqu'à présent, il y a un manque d'informations sur les comportements de mouvements typiques des enfants et des jeunes handicapés. La première phase de l'étude NPAM fournit un excellent point de départ, mais nous devons en savoir plus », explique le Dr. Kelly Arbour-Nicitopoulos, chercheur principal de l'étude NPAM. « Plus d'informations nous aideront à mieux comprendre les niveaux actuels d'activité physique et les comportements à l'écran chez les enfants handicapés, et comment les programmes et les politiques peuvent être améliorés pour mieux encourager une vie plus saine et plus active. »

Utilisation du temps sur 24 heures



## CANADIAN TIRE « LANCE » NOTRE RECHERCHE

Il nous fait plaisir d'annoncer que « Jumpstart Charity » de Canadian Tire reconnaît la valeur de l'étude NPAM et a fait un investissement qui nous permettra d'élargir considérablement le périmètre de l'étude.



En accord avec les objectifs de « Jumpstart Charity », notre priorité est de découvrir comment impliquer davantage des jeunes dans le sport et le jeu. La première étape pour atteindre notre objectif commun consiste à en apprendre plus sur la vie quotidienne des enfants et des jeunes handicapés.

L'aide financière de « Jumpstart Charity » nous permettra de poursuivre notre travail NPAM avec une étude plus large qui examinera les schémas de mouvement sur 24 heures des enfants et des jeunes (âgés de 4 à 17 ans) ayant tous les types d'handicaps. Les schémas de mouvement comprennent l'activité physique, les comportements sédentaires (y compris le temps passé devant un écran) et le sommeil. Cela nous aidera à identifier les enfants et les jeunes qui ont le plus grand besoin de programmes et de services qui les aideront à devenir plus physiquement actif et sain.

Veuillez contacter notre coordinateur de recherche (Mme. Ritu Sharma) à [ri.sharma@mail.utoronto.ca](mailto:ri.sharma@mail.utoronto.ca) pour savoir plus sur la façon que vous pouvez participer à cette étude.



## LE SAVIEZ VOUS ?

- La Société canadienne de psychologie de l'exercice (SCPE) a publié les Lignes directrices sur les mouvements de 24 heures pour les nourrissons, les tout-petits, les enfants et les jeunes !
- Ces lignes directrices recommandent aux enfants de tous âges d'atteindre un équilibre entre des niveaux élevés d'activité physique, des niveaux faibles d'activités sédentaires (comme regarder la télévision) et du sommeil suffisant pour une croissance et un développement sains\*.
- Visitez le site Web de la SCPE pour en savoir plus sur les Lignes directrices sur les mouvements de 24 heures pour la petite enfance et les enfants jeunes à <http://www.csep.ca/guidelines>.

Les directives de mouvement sur 24 heures. Pour des bienfaits optimaux pour la santé, les enfants et les jeunes (âgés 5 à 17 ans) devraient s'efforcer d'avoir un cycle sain\* de 24 heures comprenant :

## LA SUEUR

### L'activité physique modérée à vigoureuse

Une accumulation d'au moins 60 minutes par jour d'activité physique modérée à vigoureuse impliquant une variété d'activités aérobies. Des activités physiques vigoureuses et des activités de renforcement musculaire et osseux doivent chacun être incorporées au moins 3 jours par semaine.

## MARCHE

### L'activité physique légère

Plusieurs heures d'une variété d'activités physiques légères structurées et non structurées

## LE SOMMEIL

### Le sommeil

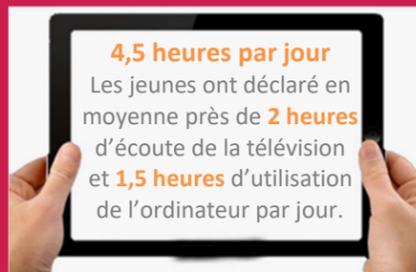
9 à 11 heures de sommeil ininterrompu par nuit pour les enfants âgés de 5 à 13 ans et 8 à 10 heures de sommeil par nuit pour les jeunes de 14 à 17 ans, avec des heures de coucher et de réveil constantes.

## S'ASSEOIR

### Le comportement sédentaire

Pas plus de 2 heures par jour de temps d'écran récréatif ; Limitez la position assise inactive pendant de longues périodes

\*Ces directives peuvent convenir aux enfants et aux jeunes ayant un handicap ou une condition médicale. Un professionnel de la santé doit toujours être consulté pour obtenir des conseils supplémentaires



En examinant de plus près le temps passé devant un écran, nous avons constaté que 75% des jeunes dans l'étude dépassent largement la ligne directrice du temps d'écran de deux heures ou moins par jour, tel que déterminé par le « Canadian 24-hours Movement Guidelines for Children » et (voyez la page opposée)

# Un bulletin d'information pour promouvoir les modes de vies actifs pour les enfants handicapés

## S'IMPLIQUER ET FAIRE UNE DIFFÉRENCE !

Il y a plusieurs façons dans lesquelles les enfants handicapés et leurs parents peuvent contribuer au CDPP. Votre contribution est vitale et nous vous encourageons à nous contacter pour en savoir plus sur la manière dont vous pouvez contribuer.

## PARTICIPER À LA RECHERCHE !

Si vous êtes un enfant ou un jeune handicapé, ou un parent d'un enfant ou jeune handicapé, nous aimerions que vous participiez dans notre recherche ! Veuillez contacter notre coordinateur de recherche (Mme. Ritu Sharma) à [ri.sharma@mail.utoronto.ca](mailto:ri.sharma@mail.utoronto.ca) pour savoir plus sur les opportunités de recherche potentielles pour vous.

## REJOIGNEZ NOTRE COMITÉ CONSULTATIF DES FAMILLES DU CDPP

En plus de participer à la recherche, il existe d'autres façons pour votre famille de participer au travail du CDPP. Une de ces façons est par notre comité consultatif des familles. Nous recherchons des parents et des jeunes qui souhaitent partager leurs réflexions et leurs idées sur ce qui compte pour eux en matière de recherche sur l'activité physique pour les enfants handicapés. Ce type de contribution est essentiel pour garantir que nous effectuons des recherches qui vous intéressent, à vous et à votre famille, et qu'elles soient partagés avec les bonnes personnes, notamment avec les familles, les jeunes, les parents et les organisations communautaires.

Si vous souhaitez devenir membre du comité consultatif des familles du CDPP, veuillez contacter Dr. Jennifer Leo à [jennifer.leo@ualberta.ca](mailto:jennifer.leo@ualberta.ca).



cdpp

Canadian Disability Participation Project  
Le projet canadien sur la participation sociale  
des personnes en situation de handicap

## AU PROGRAMME...

Voici un tour rapide des priorités à venir de l'équipe de sport et d'exercice axée sur la famille du CDPP :

- Identifier et rejoindre plus de partenaires communautaires à travers le Canada
- Travailler avec les parents, les enfants handicapés et la communauté des partenaires pour développer des outils et des ressources importants pour soutenir l'activité physique
- Obtenir vos commentaires sur ce qui compte pour vous surtout en matière de recherche

Publié par l'équipe de sports et d'activités du projet canadien sur la participation sociale des personnes en situation de handicap adaptée aux familles (CDPP)

Pour des enquêtes générales sur le bulletin de l'équipe de sports et d'activités du CDPP adaptée aux familles, veuillez contacter Ritu Sharma ([ri.sharma@mail.utoronto.ca](mailto:ri.sharma@mail.utoronto.ca))