



Seulement 5 % des enfants d'âge scolaire font assez d'activité physique.

Il en est de la responsabilité de chacun de s'assurer que l'activité physique demeure dans l'esprit des candidats. Pourquoi? Parce que cela vous affecte vous, votre famille, votre avenir et votre communauté.

Il a été prouvé que l'activité physique :

- a un effet positif sur la santé physique et mentale ainsi que sur le bien-être
- améliore le rendement scolaire
- réduit les risques de maladies chroniques comme les maladies du cœur et le diabète de type 2



www.ophea.net



<http://parc.ophea.net/fr>

**ADRESSEZ LA PAROLE AUX
CANDIDATS MUNICIPAUX
POUR QU'ILS PASSENT
DES PAROLES AUX ACTES!**

Questions pour les candidats :

- L'activité physique est-elle un sujet qui vous importe? Pourquoi?
- Comment augmenteriez-vous le niveau et la qualité de l'activité physique dans notre communauté?
- Comment aideriez-vous (par le biais de politiques ou de programmes) ceux dans la communauté qui ont le plus grand besoin de faire de l'activité physique?

#VotezActif

Qu'est-ce qui vous importe? Prenez-le en note, posez des questions à ce sujet, publiez-le sur Twitter et affichez-le sur les réseaux sociaux afin de vous assurer que vos besoins se font entendre.

Vous avez besoin de plus d'idées? Consultez le Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de Jeunes en forme Canada : www.activehealthykids.ca.



HÉ VOUS, L'ÉLECTEUR!

Cette pièce est conçue pour vous aider à engager des conversations et à susciter des débats sur l'importance de l'activité physique afin que vous sachiez ce que les candidats comptent faire à ce sujet. L'activité physique, c'est bien plus que les sports et les activités organisées; c'est aussi le transport actif (vous rendre où vous voulez par vos propres moyens sans aide motorisée) et le jeu actif (vous souvenez-vous d'avoir joué au chat ou sauté à la corde juste pour vous amuser?).

En tant qu'électeur, vous avez le pouvoir de faire de l'activité physique un enjeu important au cours de ces élections. Est-ce que cela vous importe? Eh bien, cela le devrait!

Les faits sont sans équivoque :

- **Nos communautés ne sont pas toutes sur le même pied.** Seulement 59 % des adultes déclarent vivre dans un quartier qui soutient l'ensemble de l'activité physique (p. ex., pistes cyclables, facilité d'y marcher).
- **Nous avons besoin de cours d'éducation physique de qualité dans nos écoles.** Plus de 4 parents sur 5 sont d'avis que le système d'éducation devrait accorder plus d'importance à l'offre de cours d'éducation physique de qualité.
- **Les parents paient la note.** Effectivement, 79 % des parents contribuent financièrement aux activités physiques de leurs enfants.
- **Il y a trop de distractions.** Plus de la moitié des parents sont d'avis que leurs enfants passent trop de temps à regarder la télévision ou à utiliser l'ordinateur.
- **Les enfants se rendent à l'école en voiture.** Seulement une école sur 10 a une politique entièrement mise en œuvre visant à promouvoir le transport actif et seulement 24 % des parents indiquent que leurs enfants se déplacent de façon active (à pied, à vélo, etc.) pour aller à l'école et en revenir.
- **Les enfants jouent de façon active moins d'une heure par jour.** Les parents d'enfants âgés de 5 à 11 ans indiquent que leurs enfants ne font que 4,1 heures d'activité physique par semaine en dehors du cadre scolaire.

* Les statistiques ci-dessus sont toutes tirées de l'édition 2014 du Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de Jeunes en forme Canada (www.activehealthykids.ca)

Comment utiliser cet outil :

1. **Collez-le :** Décollez et apposez-le sur votre porte d'entrée ou votre fenêtre pour avoir les questions à la portée de la main lorsqu'un candidat vous rend visite.
2. **Apportez-le :** Apportez-le lors d'une activité ou d'un débat dans la communauté afin d'engager la conversation avec des candidats ou des membres de la communauté (n'oubliez pas de le recoller par la suite!).
3. **Partagez-le :** Utilisez comme point de départ pour vos communications en ligne ou par écrit avec vos candidats. Utilisez le mot-clic #VotezActif pour communiquer vos idées sur les réseaux sociaux avec des personnes qui partagent vos points de vue.

Ophea est un organisme sans but lucratif animé par la vision que tous les enfants et les jeunes valorisent et jouissent des bienfaits d'un mode de vie sain et actif qu'ils conserveront pendant toute leur vie. **Pour de plus amples renseignements, rendez-vous à www.ophea.net.**

Le Centre de ressources d'activité physique (PARC) est le Centre d'excellence pour la promotion de l'activité physique en Ontario. Le centre est financé par le gouvernement de l'Ontario et a comme objectif principal de réduire l'incidence de maladies chroniques par l'activité physique. **Visitez-nous à <http://parc.ophea.net/fr>.**