

# Conseils pour le développement de programmes dans les communautés rurales, isolées et autochtones

Trouver des moyens de maintenir et d'améliorer la santé est plus important que jamais pendant la pandémie de la COVID-19. Et bien que l'activité physique puisse prévenir la maladie<sup>1</sup>, améliorer la santé mentale<sup>2</sup> et réduire de jusqu'à 50%<sup>3</sup> le risque d'infections des voies respiratoires supérieures, moins d'un adulte canadien sur cinq respecte actuellement les directives canadiennes en matière d'activité physique<sup>4</sup>.

Outre le stress, les restrictions et les fermetures associés à la COVID-19, la promotion de l'activité physique dans les communautés rurales, isolées et autochtones est difficile pour plusieurs raisons. Parmi les obstacles courants à l'activité physique, on note l'accès limité aux installations de loisirs, l'absence de trottoirs, le revêtement inégal des routes, la faune et le mauvais temps<sup>5</sup>. L'activité physique peut également être considérée comme une activité agréable plutôt que comme un besoin pour la santé et le bien-être<sup>6</sup>.

En conséquence, les programmes, les politiques et les autres initiatives visant à accroître l'activité physique dans les communautés rurales, isolées et autochtones doivent relever ces défis. Les recherches proposent les stratégies suivantes pour remédier à la situation :

### CULTIVER LES LIENS PERSONNELS ET UN RÉSEAU DE SOUTIEN SOCIAL<sup>7</sup>

- ▶ Encouragez les entretiens réguliers, comme un appel téléphonique ou vidéo, entre le personnel et les participants du programme. Des contacts réguliers avec une personne familière fournissent aux participants une source de soutien social et encouragent la responsabilité envers le programme.
- ▶ Proposez des activités de groupe (p. ex. un cours de conditionnement physique ou un club de marche/course) et des événements sociaux (p. ex. un café après une activité ou un repas-partage) pour aider les participants à développer et à maintenir des relations, tout en suivant les conseils des responsables de la santé publique. Lorsqu'une personne dispose d'un réseau de soutien social de quatre personnes ou plus en dehors de son domicile, elle est plus susceptible d'être active.

### CRÉER DES ESPACES SÉCURITAIRES ET ACCESSIBLES POUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE<sup>8</sup>

- ▶ Ciblez et traitez les problèmes de sécurité qui empêchent l'activité physique. Par exemple, installez des clôtures autour des espaces d'activité physique extérieurs (p. ex. terrains de sport, pistes de marche) pour empêcher les animaux tels que les ours ou les chiens errants d'entrer.

- ▶ Veillez à ce que les membres de la communauté aient accès aux installations de loisirs en tenant compte des coûts, de l'emplacement et du transport, de la nature des programmes et de l'intégration de l'environnement.

### COLLABORER AVEC LES COMMUNAUTÉS POUR ASSURER LA PERTINENCE CULTURELLE<sup>9</sup>

- ▶ Faites participer les dirigeants autochtones à la conception et à la mise en œuvre de programmes d'activité physique pour les groupes autochtones.
- ▶ Intégrez les valeurs culturelles, les croyances et les pratiques autochtones, y compris les activités et les coutumes traditionnelles comme la purification, la cueillette des baies ou la chasse, dans les initiatives d'activité physique autochtones.
- ▶ Consultez les personnes et les groupes locaux pour adapter le programme aux besoins et aux préférences de la communauté. Par exemple, des trousseaux d'activité physique à domicile pourraient être distribués dans une communauté qui n'a pas accès à des installations de loisirs.



Le Centre de documentation sur le sport (SIRC) et responsabilise la communauté sportive grâce à de l'information crédible et une expertise de renommée mondiale.

Pour plus d'information, visitez le [sirc.ca/fr](http://sirc.ca/fr) et inscrivez-vous pour recevoir notre bulletin de nouvelles quotidien — le Quotidien sportif canadien — ou suivez-nous sur les médias sociaux.



- 1 Warburton, D. E., Charlesworth, S., Ivey, A., Nettlefold, L., & Bredin, S. S. (2010).
- 2 Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015); Wiese, C. W., Kuykendall, L., & Tay, L. (2018).
- 3 Strasner, A., Barlow, C. E., Kampert, J. B., & Dunn, A. L. (2001).
- 4 Clarke, J., Colley, R., Janssen, I., & Tremblay, M. S. (2019).
- 5 Kirby, A. M., Lévesque, L., Wabano, V., & Robertson-Wilson, J. (2007); Macniven, R., Richards, J., Gubhaju, L., Joshy, G., Bauman, A., Banks, E., & Eades, S. (2016); Pelletier, C. A., Smith-Forrester, J., & Klassen-Ross, T. (2017).
- 6 Barnidge, E. K., Radvanyi, C., Duggan, K., Motton, F., Wiggs, I., Baker, E. A., & Brownson, R. C. (2013).
- 7 Cai, Y., & Richards, E. A. (2016); Moore, M., Warburton, J., O'Halloran, P. D., & Shields, N. (2016).
- 8 Barnidge, E. K., Radvanyi, C., Duggan, K., Motton, F., Wiggs, I., Baker, E. A., & Brownson, R. C. (2013); Kirby, A. M., Lévesque, L., Wabano, V., & Robertson-Wilson, J. (2007); Macniven, R., Richards, J., Gubhaju, L., Joshy, G., Bauman, A., Banks, E., & Eades, S. (2016).
- 9 Sushames, A., van Uffelen, J. G., & Gebel, K. (2016); Teufel-Shone, N. I., Fitzgerald, C., Teufel-Shone, L., & Gamber, M. (2009); Pelletier, C. A., Smith-Forrester, J., & Klassen-Ross, T. (2017).