

### La plus grande valeur du sport dans la communauté

- Les Canadiens et Canadiennes accordent la plus grande valeur à ce que le sport peut apporter à leurs enfants. Près des deux tiers des Canadiens et Canadiennes déclarent que leurs enfants sont ou ont été impliqués dans le sport.
- Il existe un fort consensus partout au pays selon lequel le sport dans nos communautés se classe parmi les forces les plus positives dans la vie des jeunes d'aujourd'hui, voire davantage que l'école, les amis et les pairs, la religion et la musique/l'industrie du divertissement.
- Les recherches internationales démontrent que le sport peut effectivement contribuer à procurer aux enfants un début de vie en santé, aider ceux qui n'ont pas connu un bon départ à se remettre sur la bonne voie et doter les jeunes de l'information, des compétences, des ressources personnelles et du soutien social dont ils ont besoin pour franchir avec succès les transitions importantes de l'existence.
- Toutefois, le sport médiocre peut exposer les enfants et les jeunes à des expériences négatives, les décourager d'y participer et même nuire à leur développement positif. Le Sport pur cependant a le pouvoir de stimuler la participation, de créer un cadre de développement positif et de procurer des expériences positives.
- Plus de 80 pour cent des Canadiens et Canadiennes croient que la promotion de valeurs positives chez les jeunes devrait être une priorité du sport au Canada, soulignant ainsi l'importance d'orienter le sport dans la bonne direction.
- 70 pour cent des parents canadiens estiment que leurs attentes quant à ce que le sport devrait fournir à leurs enfants ont été comblées ou dépassées. Toutefois, on pourrait faire davantage pour s'assurer que le sport procure le plus de bénéfices possible.

### Aider les enfants à apprendre et à se développer par le jeu

- Les premières années – de 0 à 6 ans – sont très importantes pour le développement du cerveau des enfants, avec des périodes favorables au développement des aptitudes clés qui leur permettront d'apprendre et de fonctionner plus tard dans la vie.
- Le jeu – structuré ou non structuré – est l'un des principaux moyens grâce auquel les jeunes enfants explorent le monde, développent leurs aptitudes physiques, cognitives et socio-émotionnelles et tirent le meilleur parti de ces occasions de développement.
- Alors que le sport compétitif est beaucoup trop complexe pour de très jeunes enfants, des jeux adaptés à l'âge ainsi que l'activité physique aident les jeunes enfants à acquérir la mobilité, la coordination, la connaissance du monde et d'eux-mêmes, la confiance en soi et les premières habiletés sociales.
- En 1998-1999, on estimait à 87 pour cent le nombre des enfants canadiens âgés de 4 à 15 ans qui participaient à des activités organisées à l'extérieur de l'école. Parmi les enfants âgés de 4 à 9 ans, ceux qui participaient à des activités, particulièrement les sports, avaient tendance à éprouver moins de difficultés en lecture ou en mathématiques que ceux ne participant que rarement ou jamais.

## Développer la capacité physique et les habiletés motrices

- La période de la petite à la moyenne enfance est celle où les enfants acquièrent la force, la coordination et les habiletés motrices nécessaires pour se mouvoir efficacement et avec confiance dans des circonstances physiquement exigeantes. Le sport et l'activité physique peuvent aider les enfants à développer ce fondement général d'habiletés motrices et une compréhension de base de la façon dont leur corps se meut.
- Des activités sportives adaptées à l'âge, et des jeux comprenant une activité physique et mettant l'accent sur les habiletés et l'expression plutôt que sur la compétition et les stratégies d'équipe, sont parfaits à cet égard pour des enfants de moins de 12 ans.
- À mesure que les enfants vieillissent, les stratégies d'équipe et la compétition peuvent être introduites et le sport, être utilisé pour accroître le développement d'habiletés motrices et d'habitudes spécialisées et pour améliorer la créativité, l'attention, l'équilibre, la coordination, l'agilité, la force, l'endurance et le savoir. Les études démontrent que ce doit être du bon sport; le Sport pur.

## Maintenir les enfants et les jeunes actifs et en santé

- Les enfants et les jeunes qui ne sont pas suffisamment actifs physiquement ont tendance à être plus exposés à souffrir d'obésité, de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires, d'invalidité et d'habiletés motrices insuffisantes.
- La pratique régulière d'activités physiques durant l'enfance et l'adolescence peut :
  - développer et maintenir une ossature, des muscles et des articulations en santé;
  - contrôler le poids, développer une musculature sans gras et réduire le tissu adipeux;
  - prévenir ou retarder le développement d'une tension artérielle élevée et réduire la pression sanguine chez les adolescents souffrant d'hypertension;
  - diminuer le risque de maladie cardiovasculaire;
  - réduire les sentiments d'anxiété et de dépression.

## Utiliser le sport pour réduire les comportements à risque pour la santé chez les jeunes

- Même si les athlètes courent plus de risque de se blesser accidentellement que les non-athlètes, ils sont davantage portés à manger sainement et à être moins pesants et moins susceptibles de faire usage de tabac et de drogues, à s'adonner à des activités sexuelles ou à s'ennuyer ou à être sans espoir.
- Les programmes de sport peuvent aussi servir de plate-forme pour renseigner les jeunes gens sur le VIH/SIDA et autres risques pour la santé, pour les munir d'information, de savoir-faire et de modèles véritables capables de les aider à se protéger eux-mêmes en adoptant des comportements correspondant à un style de vie sain. Des athlètes de haut niveau et des entraîneurs locaux qui représentent des valeurs et des comportements positifs peuvent jouer un rôle important à cet égard.
- La pratique de sports organisés est généralement associée à moins de comportements antisociaux, comme porter une arme ou envisager ou tenter de se suicider, et à moins d'actes de violence. Toutefois, la pratique de sports de contact hautement compétitifs peut, dans certains cas, provoquer un excès d'anxiété, d'agressivité et de comportements violents.

- Ces cas semblent être en très grande partie le fait de parents et d'entraîneurs qui mettent trop l'accent sur la victoire et laissent voir, directement ou indirectement, qu'un comportement agressif est un moyen acceptable de remporter la victoire. Ce fait souligne l'importance de s'assurer que ceux qui sont engagés dans le sport renforcent les valeurs positives du sport pur plutôt que les valeurs négatives sur la patinoire et l'aire de jeu.

### Bénéfices du sport pour les filles

- Les filles bénéficient particulièrement du potentiel d'effets protecteurs du sport contre l'ostéoporose, l'anxiété, la dépression, le suicide ainsi que l'activité sexuelle et les grossesses pendant l'adolescence.
- La pratique du sport chez les filles est aussi fortement liée à des valeurs favorables à l'éducation, à un sens plus aigu de contrôle de leur propre corps et à des sentiments plus généralisés de responsabilisation, d'identité et d'autonomie qui peuvent les aider à surmonter des normes restrictives fondées sur le sexe et à participer plus équitablement à la vie de la collectivité.
- La pratique du sport peut aussi contribuer à ébranler des stéréotypes sexuels traditionnels concernant les aptitudes scolaires; des études ont démontré que la pratique du sport chez les filles est liée à une performance améliorée en sciences et en mathématiques.

### Favoriser un développement positif des jeunes

- Le sport peut aussi contribuer positivement au processus de formation identitaire de l'adolescent, une étape critique de la transition de l'adolescence à l'âge adulte. Les jeunes gens qui pratiquent un sport ont une marque beaucoup plus élevée en matière de concept de soi que ceux qui n'en font pas; les filles en retirent d'ailleurs davantage de profit que les garçons à cet égard.
- Le sport facilite les amitiés et les relations sociales positives, lesquelles jouent aussi un rôle important dans la formation identitaire des jeunes.
- Une recherche qui a suivi à la trace des jeunes de 12 à 15 ans a démontré l'existence d'un lien entre la participation régulière à des activités sportives et une estime de soi plus élevée ainsi qu'une meilleure santé. Les jeunes qui n'avaient que rarement ou jamais participé à des sports organisés avaient plus tendance à indiquer une estime de soi plus faible et à éprouver des difficultés avec les amis.
- Les jeunes qui participaient régulièrement depuis des années à des activités sportives organisées étaient plus susceptibles d'indiquer qu'ils estimaient important d'exprimer leur opinion et qu'en regardant vers l'avant sur un horizon de cinq ans, ils avaient de meilleures perspectives d'avenir personnelles.
- Dans une enquête d'Ipsos-Reid de 2003 sur les Canadiens et Canadiennes âgés de 12 à 21 ans, les répondants ont indiqué que la pratique des sports :
  - avait amélioré leur santé (99 pour cent);
  - les avait aidés à se faire des amis (87 pour cent);
  - avait amélioré leur perception d'eux-mêmes (85 pour cent);
  - les avait aidés à réussir à l'école (58 pour cent);
  - les avait aidés à devenir plus actifs au sein de leur famille (54 pour cent).

### Améliorer les résultats scolaires

- Le sport et l'activité physique jouent un rôle important dans la vie scolaire en aidant les jeunes à améliorer leurs niveaux de réussite scolaire, leur comportement, leur assiduité, leur santé et leurs habiletés sociales.
- À court terme, l'exercice physique provoque, chez les enfants et les jeunes, un état de relaxation marqué par une amélioration de la concentration, un accroissement de la créativité et de la mémoire, une meilleure capacité de résoudre des problèmes et de remplir sa tâche ainsi qu'une amélioration de l'humeur. Dans un contexte scolaire, de tels effets entraînent un meilleur environnement d'apprentissage et une plus grande ouverture des enfants au fait d'apprendre.
- La participation à des activités physiques à l'école a démontré qu'elle peut entraîner des concepts de soi beaucoup plus sains à l'échelle sociale et scolaire, et une recherche longitudinale réalisée au Royaume-Uni confirme que le sport peut contribuer à aider l'élève à s'identifier à l'école et aux valeurs scolaires ainsi qu'à s'engager envers celles-ci.

### Enseigner des valeurs positives et des compétences pour la vie

- Le sport offre aux jeunes gens un moyen d'acquérir et d'améliorer un éventail de compétences pour la vie, qui sont susceptibles d'augmenter leurs chances de trouver un emploi, d'élever le niveau de leurs revenus et de les rendre plus optimistes et prêts à s'engager comme bénévoles dans la collectivité.
- Une recherche entreprise par l'Organisation internationale du travail a constaté que des programmes de sport bien conçus aidaient les jeunes à acquérir de nombreuses compétences de base pour l'emploi, ainsi que des aptitudes axées sur l'éthique auxquelles les employeurs accordent une valeur particulière comme le bénévolat, la prédisposition au travail d'équipe et à la consolidation d'équipe, la tolérance et l'acceptation des règles.
- Bien que la mesure selon laquelle le sport peut spécifiquement faire progresser le développement moral et la formation du caractère fasse encore l'objet de débats, la plupart des chercheurs conviennent que, même si les aptitudes à la pratique du sport ne confèrent pas en soi quelque bénéfice moral et que les expériences sportives varient largement, les interactions sociales liées à la pratique du sport comportent effectivement le pouvoir d'influer sur le développement moral.
- Le sport a le pouvoir d'exercer une influence morale positive lorsqu'il s'agit de sport pur. Il favorise des expériences positives, minimise les expériences négatives, responsabilise les jeunes, les traite comme des personnes individuelles et leur enseigne le jeu franc et l'esprit sportif de façon systématique et constante.

### Prévenir la criminalité juvénile et l'implication dans des gangs

- La recherche sur la participation des jeunes à des gangs criminalisés a révélé que l'absence d'un modèle d'adulte positif constitue le meilleur indicateur de l'adhésion à un gang et un facteur clé de différenciation entre ceux qui font partie d'un gang et ceux qui n'en font pas partie.
- Les jeunes qui pratiquent un sport sont moins susceptibles d'adopter des comportements délinquants et ils ont des taux plus faibles d'arrestations criminelles. Cette relation a tendance à être plus forte parmi les jeunes de milieux défavorisés et les athlètes évoluant dans le sport mineur.
- Les programmes de sport destinés à prévenir la criminalité juvénile fonctionnent mieux quand ils sont holistiques, fondés sur des valeurs, responsabilisants et offerts dans le cadre d'un éventail plus large d'activités, en partenariat avec des agences locales de renouveau et d'autres groupes locaux. Les programmes purement récréatifs ne sont guère susceptibles d'être très efficaces.

- Les recherches internationales ont montré que les activités après l'école, dont le sport, combinées à d'autres mesures d'incitation à la réussite scolaire, peuvent encourager les adolescents de milieux défavorisés à terminer leurs études secondaires, réduire les arrestations de jeunes dans une proportion allant jusqu'à 71 pour cent et accroître la fréquentation scolaire postsecondaire de 26 pour cent.

### Fournir des modèles d'adultes positifs

- Une relation positive constante avec un adulte bienveillant constitue un facteur de protection important qui aide à développer la résilience chez les enfants et les jeunes et leur permet de mieux gérer les difficultés dans leur vie.
- Les modèles d'adultes constituent l'un des principaux bénéfices que le sport offre aux jeunes gens et jouent un rôle essentiel lorsqu'il s'agit de déterminer si les programmes de sport exercent une influence morale positive ou négative. Les jeunes forment leur caractère et acquièrent des notions de franc jeu et des principes d'éthique quand les buts, les attitudes et le comportement de l'entraîneur ou de l'enseignant sont éthiques et reflètent les principes de Sport pur.
- Les adultes concernés – parents, entraîneurs, officiels et administrateurs – déterminent le caractère positif ou négatif de l'expérience que vivront les jeunes, ainsi que la qualité de l'encadrement et de l'entraînement et du mentorat. Les valeurs et les pratiques auxquelles font appel ces adultes peuvent être puissamment habilitantes et enrichissantes pour les jeunes gens, ou elles peuvent les dégoûter du sport à tout jamais.
- Les Canadiens et Canadiennes ont établi un certain nombre de problèmes sérieux du sport communautaire : accent mis sur la victoire/compétition, violence, excès d'engagement ou manque de participation des parents, faiblesse de l'entraînement et du leadership, harcèlement, intolérance/racisme, manque de jeu franc et blessures. Ces sources de tension peuvent contribuer à diminuer les taux de pratique du sport à mesure que les enfants vieillissent.
- Une enquête américaine a démontré que les raisons principales pour lesquelles les jeunes cessaient de pratiquer le sport étaient qu'ils n'y éprouvaient plus de plaisir, n'avaient plus le temps et ne croyaient pas être suffisamment bons pour jouer. Une recherche comparable sur les expériences sportives des jeunes au Canada s'avère nécessaire pour s'attaquer à la diminution des taux de participation et s'assurer que les jeunes retirent le maximum de bénéfices de leurs expériences sportives.
- Une augmentation des taux d'activité physique de 10 pour cent seulement épargnerait aux Canadiens et Canadiennes plus de 150 millions de \$ annuellement uniquement pour les seuls coûts directs des soins de santé.
- Tous ces résultats de recherche nous portent à croire que, quand le sport est fondé sur les valeurs de Sport pur – le plaisir, l'équité, l'excellence et l'inclusion – les bénéfices sont énormes.

Téléchargez L'INFLUENCE DU SPORT : le Rapport Sport pur

[www.sportpur.ca/rapportsportpur](http://www.sportpur.ca/rapportsportpur)