

Section 4

Développer les enfants et les jeunes vers un parcours de vie positif

Les Canadiens accordent une grande importance à ce que le sport peut faire pour les enfants. Outre les bienfaits sur la santé physique, l'activité physique chez les enfants a été associée au développement cognitif et à la santé du cerveau, à la réussite scolaire, à l'estime de soi et au fonctionnement social et émotionnel.⁷⁰ Cependant, moins d'un enfant et jeune Canadien sur cinq répond aux trois recommandations des Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes,⁷¹ ce qui comprend 15 % des jeunes de 5 à 17 ans et 10 % des élèves de la 6^e à la 10^e année.⁷²



Rendre le sport **accessible et inclusif** pour tous les enfants et les jeunes doit être une **priorité à l'échelle du pays.**



De 2014 à 2016, plus des trois quarts des enfants canadiens (5 à 19 ans) ont participé à une activité physique ou sportive organisée.⁷³ De plus en plus, les Canadiens d'âge adulte voient les avantages de la pratique du sport chez les enfants : près de 90 % des Canadiens sont quelque peu ou très convaincus que le sport communautaire forme le caractère des jeunes Canadiens en leur enseignant les valeurs et les leçons de la vie, ce qui représente une augmentation par rapport à 2013.⁷⁴

Faire découvrir aux enfants et aux jeunes un large éventail de sports organisés adaptés à leur âge favorise les occasions de développement physique, social ou cognitif.⁷⁵ Des recherches internationales montrent que, au-delà du revenu familial et d'autres obstacles sociaux, le sport peut contribuer à donner aux enfants, des tout-petits aux adolescents, un départ sain dans la vie, à promouvoir le développement social et physique et à favoriser la croissance personnelle et la réussite scolaire.^{76,77,78,79,80} Cependant, la pratique du sport, tant à l'école qu'à l'extérieur de ce cadre, est accessible de façon disproportionnée aux jeunes issus d'une famille à revenu élevé, une différence qui n'est pas observée dans de nombreuses activités parascolaires non sportives.⁸¹ Rendre le sport accessible et inclusif pour tous les enfants et les jeunes doit être une priorité à l'échelle du pays.

Jeu structuré, sport organisé et développement de la petite enfance

Le sport peut commencer tôt à apporter une contribution dans la vie des enfants. Le jeu est l'un des principaux moyens grâce auquel les jeunes enfants explorent et apprennent à connaître le monde et développent leurs aptitudes physiques, cognitives et socioémotionnelles. Bien que la compétition doive être évitée avant l'âge de 5 ans, le sport peut être utilisé pour présenter efficacement des compétences fondamentales comme courir, lancer et attraper, ou offrir des occasions d'exploration, d'expérimentation ou de plaisir.⁸²

Les principaux facteurs qui déterminent si les enfants et les jeunes vivront une expérience positive ou négative sont les adultes impliqués (parents, entraîneurs, officiels ou administrateurs) et la qualité de l'entraînement et du mentorat.

Si de nombreux travaux ont permis d'examiner la relation entre l'activité physique et la santé chez les enfants âgés de 5 ans et plus, ce n'est que récemment que des recommandations fondées sur la recherche dans ce domaine ont été publiées pour la période de la petite enfance (0 à 5 ans).⁸³ Les cinq premières années de la vie sont cruciales pour le développement physique, social et cognitif de l'enfant; les schémas établis pendant la petite enfance peuvent avoir une influence tout au long de la vie.⁸⁴ Des études internationales



Près de 90 % des Canadiens sont quelque peu ou très convaincus que le sport communautaire forme le caractère des jeunes Canadiens en leur enseignant les **valeurs et les leçons de la vie.**

Les principaux facteurs qui déterminent si les enfants et les jeunes vivront une **expérience positive ou négative** sont les adultes impliqués (parents, entraîneurs, officiels ou administrateurs) et la qualité de l'entraînement et du mentorat.



menées dans 36 pays ont montré l'importance de l'activité physique pour améliorer le développement moteur, le développement cognitif, la santé psychosociale et la santé cardiométabolique des enfants de moins de 4 ans.⁸⁵

Par exemple, des recherches ont révélé que les parents sont encouragés à communiquer avec leurs enfants dès leur naissance, notamment en consacrant au moins 30 minutes par jour au « temps passé sur le ventre » (jeu en position couchée) afin de favoriser le développement des muscles au cours des premiers mois de vie. Dès leur premier anniversaire, les enfants devraient participer pendant au moins 180 minutes par jour à des jeux physiques.⁸⁶

Si la plupart des nourrissons atteignent leurs objectifs en matière d'activité physique, seulement 62 % des enfants d'âge préscolaire font suffisamment d'exercice au quotidien selon les recommandations.^{87,88} En ce qui concerne les jeux et activités structurés, moins de la moitié des enfants d'âge préscolaire participent à des leçons ou à des sports organisés (46 %, 3 à 4 ans).^{89,90} Si les concepts requis pour pratiquer un sport de compétition sont trop poussés pour les très jeunes enfants,⁹¹ de nouvelles recherches montrent que le sport et l'activité physique organisés peuvent contribuer au développement psychosocial et comportemental des enfants de moins de 5 ans. Un examen de neuf études portant sur des enfants d'âge préscolaire a révélé des associations positives entre la participation à un sport ou à une activité physique organisés et le développement des compétences

sociales, notamment l'établissement de relations de confiance, la communication avec les autres et le respect des conventions prosociales, une amélioration des résultats psychologiques liés au renforcement des comportements positifs et à la diminution des problèmes émotionnels et de comportement, ainsi qu'en matière de développement cognitif et intellectuel lié aux compétences mathématiques et linguistiques.⁹² Prises ensemble, ces études suggèrent que le fait de donner aux enfants de moins de 5 ans la possibilité de pratiquer un sport ou une activité physique organisés présente des bienfaits importants pour leur développement.

Il est essentiel que les familles et les garderies reçoivent le soutien dont elles ont besoin pour s'assurer que les enfants pratiquent une activité physique adaptée à leur âge.⁹³ Faire participer les parents ou les proches aidants aux activités peut les aider à apprendre de nouvelles façons de stimuler l'enfant et de renforcer le lien entre eux. Même si tous les enfants bénéficiaient d'un plus grand nombre d'occasions de faire de l'activité physique, les enfants vivant dans des conditions défavorisées seraient plus susceptibles de manquer de stimulation et d'occasions de jeu appropriées qui leur permettraient de profiter de ces phases de développement. Structuré ou non, le jeu autogéré offre aux jeunes enfants des possibilités de développement physique, social ou cognitif.^{94,95,96}

Développer la capacité physique et les habiletés motrices

La période de la petite à la moyenne enfance marque une étape importante du développement moteur. Entre 2 et 6 ans, les enfants développent ce qu'on appelle des habiletés liées aux fondements du mouvement (HFM), comme attraper, lancer, sauter, glisser, courir et botter.⁹⁷ Le développement de ces compétences est associé au développement cognitif, social et physique.⁹⁸ Il a été démontré que le développement de la motricité durant la petite enfance modère la baisse d'activité physique que l'on observe souvent entre 6 et 10 ans.⁹⁹

Contrairement au développement de la motricité globale durant la petite enfance, les HFM ne sont pas acquises naturellement, mais au moyen d'expériences motrices.^{100,101} Récemment, une étude canadienne a révélé que la participation à un programme sportif communautaire organisé était particulièrement bénéfique au développement des HFM chez une cohorte d'enfants âgés de 3 à 6 ans.¹⁰² La pratique d'un sport organisé s'est également avérée bénéfique pour la performance motrice des enfants plus âgés (6 à 12 ans).¹⁰³ Ces travaux suggèrent que le fait d'offrir des possibilités accessibles de participer à un sport communautaire, en commençant par les enfants d'âge préscolaire et de la maternelle, peut avoir des effets bénéfiques à long terme sur le développement physique.

La moyenne enfance marque également une transition importante dans la pratique du sport : les enfants de cette tranche d'âge ont tendance à abandonner le sport ou à se spécialiser dans un sport en particulier.¹⁰⁴ Cependant, alors que les capacités motrices propres au contexte commencent à se développer vers l'âge de 7 ans, la spécialisation du sport à ce jeune âge peut être préjudiciable au développement physique.¹⁰⁵ L'échantillonnage des sports offre la possibilité de développer un large éventail de HFM essentielles, ouvrant ainsi la voie à toute une série d'activités sportives différentes tout au long de la vie.¹⁰⁶ Il est important de continuer à offrir une gamme d'options sportives aux enfants de la moyenne enfance afin d'augmenter la fidélisation des enfants de cet âge pour le sport et de favoriser une participation importante à un certain nombre d'activités.

Maintenir les enfants et les jeunes actifs et en santé

Comme chez les adultes, la pratique d'une activité physique procure aux enfants et aux jeunes des bienfaits importants sur leur santé. Dans le cadre d'un examen systématique de plus de 160 études mesurant l'activité physique et la santé chez les enfants âgés de 5 à 17 ans, l'activité physique était positivement associée aux mesures de la santé physique, psychologique et cognitive.¹⁰⁷ Ce lien était particulièrement fort pour les niveaux d'activité physique d'intensité moyenne à vigoureuse, bien que l'activité physique de faible intensité ait été favorablement associée aux biomarqueurs cardiométaboliques (par exemple, la pression artérielle, le taux de cholestérol et l'insulinosensibilité).¹⁰⁸ Les jeunes enfants et les adolescents qui pratiquent un sport organisé sont plus susceptibles d'atteindre les niveaux d'activité d'intensité moyenne à vigoureuse recommandés pour leur âge.^{109,110}

La santé des os est un indicateur de santé particulièrement important chez les jeunes, car la majeure partie de la masse osseuse accumulée se développe avant l'âge de 25 ans.¹¹¹ Une mauvaise santé osseuse pendant l'enfance et au début de l'âge adulte contribue à l'ostéoporose à l'âge adulte, une maladie dont souffre un Canadien d'âge adulte sur 10.¹¹² La pratique d'une activité physique pendant l'enfance est associée à une meilleure santé des os selon de nombreux critères.¹¹³

Les enfants canadiens continuent de lutter pour maintenir une composition corporelle saine. En 2019, près d'un jeune sur quatre âgé de 12 à 17 ans a déclaré être en surpoids ou obèse,¹¹⁴ et plus de 30 % des tout-petits âgés de 2 à 5 ans étaient considérés en 2015 comme à risque d'être en surpoids ou obèses.¹¹⁵ L'obésité infantile a été liée à des problèmes de santé physique et mentale, ainsi qu'à des problèmes de santé à long terme chez les adultes.^{116,117,118} L'inactivité physique est l'une des causes de l'obésité chez les enfants.¹¹⁹ Offrir aux jeunes des occasions de pratiquer un sport au sein de la communauté permettrait d'augmenter la pratique régulière d'une activité physique d'intensité modérée à vigoureuse, ce qui contribuerait à réduire les taux de graisse corporelle chez les enfants et les adolescents.¹²⁰

L'activité physique et la pratique du sport favorisent également la santé mentale des enfants et des jeunes. Un Canadien sur cinq âgé de 5 à 24 ans souffre d'un trouble de santé mentale; cette proportion est restée



Les adolescents, ceux qui participent à des sports d'équipe sont **moins susceptibles** d'adopter des comportements à risque élevé pour la santé, comme **l'abus de substances** et les activités sexuelles à risque.

stable pendant plus d'une décennie.¹²¹ Bien que les taux d'hospitalisation des jeunes de ce groupe d'âge aient diminué dans l'ensemble, les hospitalisations pour des problèmes de santé mentale ont augmenté au cours des 10 dernières années.¹²² La pratique du sport aide à réduire au minimum les symptômes de dépression chez les enfants et les jeunes et joue un rôle dans la gestion des sentiments d'anxiété.¹²³ Les jeunes qui pratiquent un sport présentent des taux plus faibles d'idées suicidaires.^{124,125} Au fil du temps, on estime que la pratique à long terme d'une activité physique contribuera à réguler la transmission de neurotransmetteurs, améliorant ainsi la santé émotionnelle et mentale tout au long de la vie.¹²⁶ Faire régulièrement de l'activité physique a également été associé à d'autres mesures favorisant la santé du cerveau chez les enfants et les jeunes, y compris une augmentation du flux sanguin et de la neuroplasticité, le développement de nouvelles connexions dans le cerveau, ainsi que l'apprentissage et le développement.¹²⁷ Bien que la pratique courante d'une activité physique puisse se faire hors du contexte du sport, l'engagement envers le sport offre le bienfait supplémentaire des liens sociaux qui jouent un rôle si important pour les personnes qui souffrent d'un problème de santé mentale.

Malgré ces bienfaits, les niveaux de condition physique des enfants et des jeunes ne se sont guère améliorés au cours de la dernière décennie.¹²⁸ La pratique d'un sport organisé pendant l'enfance est associée à une probabilité accrue du respect des recommandations en matière d'activité physique, et à plus de temps consacré à une activité physique d'intensité modérée à vigoureuse, dont il a été démontré qu'elle avait la plus grande incidence favorable sur la santé.¹²⁹ Ce constat suggère que d'autres mesures, comme un plus grand nombre d'occasions pour les enfants de faire du sport, s'avèrent nécessaires. Les enfants autochtones et les enfants issus de foyers à faible revenu ou moins éduqués présentent un risque plus élevé d'obésité infantile,¹³⁰ et la pratique du sport est plus faible chez les enfants issus de ces milieux.¹³¹ Il est donc impératif que les initiatives visant à rendre le sport accessible aux enfants soient axées sur les enfants de ces communautés.

Utiliser le sport pour réduire les comportements à risque ou violents

Bien que l'activité physique ait un effet bénéfique sur tous les adolescents, ceux qui participent à des sports d'équipe sont moins susceptibles d'adopter des comportements à risque élevé pour la santé, comme l'abus de substances et les activités sexuelles à risque.^{132,133} Les comportements à risque élevé, comme le tabagisme, sont moins fréquents chez les garçons et les filles qui font du sport dans une école secondaire que chez leurs pairs.¹³⁴ La consommation d'autres substances, dont des drogues comme la cocaïne, l'héroïne et les hallucinogènes, est également plus faible chez les adolescents-athlètes.^{135,136,137}

L'alcool est la substance la plus consommée chez les jeunes de 15 à 24 ans, et près de 60 % des jeunes de 15 à 19 ans déclarent avoir consommé de l'alcool au cours de la dernière année.¹³⁸ La relation entre la pratique du sport et la consommation d'alcool est plus complexe, puisque certaines études révèlent une hausse de la consommation ponctuelle d'alcool, mais une diminution de la consommation générale d'alcool,^{139,140} tandis que d'autres études indiquent une hausse de la consommation d'alcool chez les étudiants-athlètes.¹⁴¹ Les sports de contact, en particulier, semblent être associés à un risque accru de consommation d'alcool et de cannabis. Cependant, un des principaux facteurs semble être l'implication des entraîneurs : la pratique du sport en présence d'un entraîneur a été associée à une diminution de l'usage de substances.¹⁴² Il est important de noter que la pratique d'un sport organisé semble réduire le risque de consommation d'alcool qui est souvent associé à une faible surveillance parentale ou aux familles monoparentales; ce constat met en lumière l'importance de rendre les programmes sportifs communautaires accessibles aux adolescents qui peuvent présenter un risque accru de consommation d'alcool en raison de leur environnement familial.¹⁴³

Les jeunes qui participent à sport communautaire ont décrit à quel point leur participation favorisait le sentiment **d'appartenance au groupe et à la communauté.**

Le sport peut servir à prévenir la criminalité juvénile et l'adhésion à des gangs. Les jeunes qui pratiquent un sport affichent un plus faible taux de comportement antisocial, y compris le port d'arme.^{144,145} Les jeunes qui participent à sport communautaire ont décrit à quel point leur participation favorisait le sentiment d'appartenance au groupe et à la communauté.¹⁴⁶ Les similitudes entre les équipes sportives et les groupes sociaux potentiellement violents, comme les gangs, comprennent un sentiment d'appartenance, de réussite et d'enthousiasme.¹⁴⁷ Le comportement antisocial des jeunes et leur implication dans le système de justice pénale sont coûteux; au Royaume-Uni, les investissements dans le sport communautaire pour les jeunes ont entraîné des bienfaits pour eux, mais aussi des coûts pour le gouvernement et les contribuables à long terme.¹⁴⁸

Au Canada, les jeunes autochtones sont particulièrement à risque d'adhérer à des gangs; en 2010, 22 % de tous les membres de gangs au Canada ont indiqué être Autochtones.¹⁴⁹ Parmi les facteurs qui exposent les jeunes à ce risque, dont les jeunes Autochtones surtout, on recense le faible niveau de scolarisation, la suicidalité, la consommation d'alcool et d'autres substances et l'exclusion sociale.¹⁵⁰ Lorsque les jeunes pratiquent un sport, on constate une amélioration d'un bon nombre de ces facteurs. Cependant, pour assurer la réussite d'un programme sportif communautaire, il doit répondre aux besoins des membres de la communauté.¹⁵¹ Les jeunes Autochtones des régions urbaines du Canada ont exprimé leur besoin d'obtenir du soutien de leur communauté pour améliorer la pratique du sport. Étant donné les nombreux aspects uniques de l'identité autochtone au Canada, notamment les déplacements entre les milieux urbains et les réserves, il est essentiel d'inclure les membres des communautés autochtones dans l'élaboration de programmes communautaires destinés aux jeunes Autochtones. Cela permettra d'éviter le point de vue eurocentrique courant dans la littérature sportive, et de mettre en place une option sportive communautaire fructueuse et

durable.¹⁵² L'utilisation du sport pour offrir des modèles positifs à suivre et obtenir un engagement social sain afin de soutenir le bien-être mental et de promouvoir le sentiment d'appartenance à la communauté pourrait avoir une incidence importante pour freiner l'adhésion des jeunes Autochtones canadiens à des gangs.

On constate des **niveaux plus élevés de connaissance de soi, de régulation émotionnelle et d'image de soi saine** chez les adolescents qui pratiquent un sport par rapport à leurs pairs.

Favoriser un développement positif des jeunes

Le sport a la capacité de faire vivre des expériences positives aux enfants et aux jeunes. Les mesures du bien-être psychologique, y compris l'estime de soi, le fatalisme, la solitude et le soutien social, démontrent systématiquement les effets positifs de la pratique du sport chez les jeunes.¹⁵³ Les enfants et les adolescents qui pratiquent des activités sportives ou physiques ont une plus grande estime et se font une meilleure idée d'eux-mêmes.¹⁵⁴ Cela est vrai tant pour les personnes au développement typique que pour ceux qui souffrent d'un trouble cérébral.¹⁵⁵

On constate des niveaux plus élevés de connaissance de soi, de régulation émotionnelle et d'image de soi saine chez les adolescents qui pratiquent un sport par rapport à leurs pairs.¹⁵⁶ En ce qui concerne les enfants timides, la pratique du sport joue un rôle protecteur unique, de sorte que ces enfants font preuve de meilleures aptitudes sociales. Avec les années, ils présentent un plus faible taux d'anxiété que les enfants timides qui ne pratiquent pas un sport.¹⁵⁷

La pratique d'un sport d'équipe, en particulier, est associée à une meilleure acceptation sociale et à plus grande satisfaction à l'égard de l'organisme sportif et de la vie, mais est associée négativement à la dépression et à l'isolement social plus tard dans la vie.^{158,159} Il est important de noter que les effets positifs de la pratique du sport chez les jeunes augmentent en fonction du nombre de sports qu'ils pratiquent,¹⁶⁰ ce qui appuie

l'idée de mettre à la disposition des enfants et des jeunes de nombreuses occasions de pratiquer des sports différents plutôt que d'encourager la pratique d'un sport spécialisé à un stade précoce.

Les parents dont les enfants pratiquent un sport reconnaissent que cette activité a permis à leurs enfants d'acquérir diverses compétences essentielles, notamment le travail d'équipe, la gestion de l'adversité, la persévérance et l'esprit sportif.¹⁶¹ Faire plus d'activité physique peut contribuer à développer des compétences comme la communication, la motivation et la résilience, qui sont largement applicables à d'autres aspects de la vie.^{162,163}

Dans le cadre d'une étude réalisée sur les perceptions des parents à faible revenu et de leurs enfants quant aux bienfaits associés à la pratique d'un sport jeunesse, de nombreux bienfaits ont été signalés. Soulignons entre autres une confiance et une exploration accrues chez les enfants, ainsi que le contrôle émotionnel, le travail d'équipe, les aptitudes sociales et les nouvelles amitiés.¹⁶⁴ Cependant, les parents ont signalé des obstacles cruciaux à la pratique continue d'un sport pour leurs enfants, notamment des obstacles financiers et le manque de temps.¹⁶⁵ Il est important de surmonter ces obstacles afin de s'assurer que les enfants de tous les milieux sont en mesure de profiter des bienfaits de la pratique d'un sport.

Les effets positifs de la pratique du sport chez les jeunes augmentent en fonction du nombre de sports qu'ils pratiquent, ce qui **appuie l'idée de mettre à la disposition des enfants et des jeunes de nombreuses occasions de pratiquer des sports différents plutôt** que d'encourager la pratique d'un sport spécialisé à un stade précoce.

Fournir des modèles d'adulte à suivre

Les adultes jouent un rôle important dans la vie des enfants sur les points de vue qu'ils se font du monde qui les entoure, y compris le sport. Les parents ont rapporté que les relations positives avec des entraîneurs favorisaient le développement personnel et social de leurs enfants. Les adolescents qui ont eu des expériences positives avec leurs entraîneurs ont rapporté une meilleure acceptation sociale perçue et une insatisfaction moindre à l'égard de leur organisme sportif.¹⁶⁶

Le sport offre aux jeunes un moyen d'acquérir et d'améliorer une série de compétences essentielles qui peuvent favoriser leur chance de trouver un emploi, augmenter leur niveau de revenu et les rendre plus optimistes et disposés à faire du bénévolat dans la communauté.

Les enfants issus de milieux à faible revenu qui ont pratiqué un sport ont rapporté avoir une relation positive avec un entraîneur, apprendre une discipline, se tenir occupés et avoir de meilleurs résultats scolaires et une meilleure image corporelle.¹⁶⁷ Une relation d'entraînement positive peut avoir une incidence importante sur les jeunes issus de familles à faible revenu, lorsque les pressions financières et le stress de la pauvreté peuvent entraîner une réduction de la surveillance parentale et nuire à la relation parent-enfant.¹⁶⁸

Étant donné le rôle important que jouent les entraîneurs dans la vie des enfants et des jeunes, ils doivent être conscients des messages qu'ils communiquent. Dans la pratique d'un sport, les enfants, surtout les filles, peuvent apprendre des stéréotypes sexistes erronés si leurs entraîneurs ou leurs parents leur témoignent un intérêt passif, en leur offrant moins de soutien et même en utilisant un langage sexiste comme « lancer comme une fille ». ¹⁶⁹ Ces stéréotypes peuvent contribuer à freiner la pratique du sport chez les femmes et les filles. Il est essentiel que les adultes qui gèrent les programmes sportifs pour les enfants et les jeunes incarnent les valeurs que nous voulons transmettre à la prochaine génération.

Améliorer les résultats scolaires

Il y a des éléments probants qui appuient le lien qui unit la pratique du sport et la réussite scolaire, le niveau de scolarisation et les attentes et aspirations plus élevées à l'école. Les participants à des activités sportives à l'école secondaire sont plus susceptibles que leurs pairs non participants à rapporter qu'ils envisagent d'obtenir un diplôme universitaire de quatre ans et de fréquenter une école professionnelle ou un établissement d'enseignement supérieur, et d'obtenir un plus grand nombre de notes A/A-.¹⁷⁰ Comme pour d'autres indicateurs de santé, les adolescents qui pratiquent plusieurs sports obtiennent de meilleurs résultats scolaires.¹⁷¹ Bien que de nombreux adolescents pratiquent un sport dans un cadre scolaire, la relation entre la pratique du sport et les résultats scolaires s'observe également pour les sports parascolaires.¹⁷²

Une **relation d'entraînement positive** peut avoir une incidence importante sur les jeunes issus de familles à faible revenu, lorsque les pressions financières et le stress de la pauvreté peuvent entraîner une réduction de la surveillance parentale et nuire à la relation parent-enfant.

Pratiquer régulièrement une activité physique est associé de façon positive aux résultats scolaires des enfants et des jeunes, y compris à des notes plus élevées dans des matières comme les mathématiques, la lecture, les sciences et les études sociales.¹⁷³ Les enfants et les jeunes sont plus aptes à suivre et à se concentrer; une seule séance d'activité physique pour les enfants souffrant d'un trouble du déficit de l'attention ou du spectre de l'autisme entraîne une amélioration de l'attention et de la concentration.¹⁷⁴ La mémoire et le rappel sont également associés de façon positive à l'activité physique chez les enfants et les jeunes.¹⁷⁵ Ces aptitudes sont liées aux résultats scolaires globaux et à une diminution du stress lié à l'école chez les enfants et les jeunes.¹⁷⁶

Les études qui s'intéressent spécifiquement aux enfants issus de minorités et à faible revenu ont trouvé des associations largement positives entre l'activité physique et les résultats scolaires.^{177,178} Une étude portant sur des élèves d'écoles élémentaires d'un milieu à faible revenu aux États-Unis a révélé que les mesures de motricité globale sont positivement associées au comportement en classe.¹⁷⁹ Cependant, en raison de contraintes financières, ce groupe d'élèves est moins susceptible que ses pairs plus aisés à pratiquer un sport.¹⁸⁰ Les effets positifs du sport pratiqué à l'extérieur et à l'intérieur de l'école sur le niveau de scolarisation des adolescents sont particulièrement importants chez les filles; une étude américaine indique qu'une augmentation de 10 % de la pratique du sport chez les filles entraînait une augmentation de 1 % des demandes d'inscription à l'université.¹⁸¹ Rendre les programmes sportifs communautaires accessibles pourrait avoir une incidence importante sur les membres de ces communautés.

Comprendre les bienfaits particuliers du sport pour les filles

Au cours de la petite et de la moyenne enfance, le même pourcentage de garçons et de filles canadiens déclarent pratiquer un sport chaque semaine.¹⁸² Toutefois, cette situation change à la fin de l'enfance et, bien que les garçons et les filles fassent moins de sport en vieillissant, le nombre de filles qui pratiquent un sport chute beaucoup plus rapidement.¹⁸³ Lorsque les adolescents canadiens sont âgés de 16 à 18 ans, seulement 38 % des filles font du sport chaque semaine, contre 56 % des garçons.¹⁸⁴ En fait, à l'adolescence, une fille sur trois abandonne le sport, contre un garçon sur 10.¹⁸⁵

Les adolescentes qui font du sport sont moins susceptibles que leurs pairs non sportifs d'avoir une relation sexuelle ou de déclarer une grossesse.

Si l'augmentation du niveau d'activité physique chez les adolescents est associée à une diminution des comportements à risque, l'ajout d'un sport d'équipe indépendant du niveau d'activité est particulièrement intéressant pour les adolescentes, de sorte que celles qui pratiquent un sport d'équipe physiquement exigeant sont davantage protégées contre les comportements à risque pour la santé que celles qui font partie d'une équipe, mais non actives physiquement, ou qui sont actives physiquement de façon autonome.¹⁸⁶ Par exemple, les filles qui pratiquent un sport sont moins susceptibles de tomber enceintes à un âge précoce.¹⁸⁷

Au Canada, les femmes et les filles affichent un taux plus élevé de troubles de l'humeur et d'anxiété que les hommes et les garçons¹⁸⁸ et, à ce titre, les effets protecteurs de la pratique du sport sont particulièrement intéressants pour ce groupe. La pratique du sport chez les filles améliore également l'image corporelle et l'estime de soi et est associée à une meilleure qualité de vie globale par rapport aux non-athlètes.¹⁸⁹

De plus en plus de recherches établissent un lien entre la pratique du sport chez les filles et leur réussite en tant que dirigeantes. La pratique du sport peut contribuer à renverser les stéréotypes sexistes négatifs sur le talent et le potentiel dans les domaines de la science, de la technologie, de l'ingénierie et des mathématiques.¹⁹⁰ Lors d'une entrevue, 94 % des femmes dirigeantes et 74 % des femmes cadres ont déclaré avoir le sentiment que la pratique d'un sport avait fait mousser leur carrière.¹⁹¹ Une étude menée aux États-Unis a révélé qu'une augmentation de 10 % de la pratique d'un sport chez les filles entraînait une hausse de 1 % des demandes d'inscription à l'université et de 1 à 2 points de pourcentage en matière d'intégration sur le marché du travail.¹⁹² De plus, le fait d'offrir aux filles davantage d'occasions de pratiquer un sport entraîne une plus grande participation des femmes dans des domaines auparavant dominés par les hommes, en particulier les professions hautement qualifiées.¹⁹³ La pratique d'un sport d'équipe peut aider les filles à développer des compétences comme le travail d'équipe, la confiance, le leadership, la communication, la motivation et la résilience – toutes transférables vers d'autres secteurs.¹⁹⁴

La pratique du sport chez les filles améliore également l'image corporelle et l'estime de soi et est associée à une **meilleure qualité de vie globale** par rapport aux non-athlètes.

Le fait d'offrir aux filles davantage **d'occasions de pratiquer un sport entraîne** une plus grande participation des femmes dans des domaines auparavant dominés par les hommes, en particulier les professions hautement qualifiées.



Malgré tous ces bienfaits, pour quelles raisons la pratique du sport chez les filles et les jeunes femmes est-elle en baisse? Les mêmes obstacles financiers et culturels qui ont une incidence sur la pratique du sport chez les garçons et les jeunes hommes sont observés chez les filles et les jeunes femmes; par exemple, une étude réalisée aux États-Unis a montré que le taux de décrochage des filles de couleur dans les centres urbains et ruraux est deux fois plus élevé que celui des filles blanches vivant en banlieue.¹⁹⁵ Au-delà de ces facteurs de dissuasion structurels, d'autres études menées aux États-Unis ont révélé que près d'un tiers des filles déclarent que des garçons se moquent parfois d'elles ou les mettent mal à l'aise lorsqu'elles pratiquent un sport.¹⁹⁶ Dès l'âge préscolaire, les parents et les entraîneurs peuvent renforcer les stéréotypes négatifs liés au genre, par exemple en accordant moins d'attention aux filles ou en utilisant des phrases comme « lancer comme une fille ».¹⁹⁷ En fait, plus des trois quarts des femmes dirigeantes déclarent que le manque d'exposition à des entraîneuses comme modèles restreint la pratique du sport chez les filles.¹⁹⁸

Le paysage social du sport doit encourager la participation des jeunes femmes et des filles. Afin de permettre des changements qui soutiendront les jeunes femmes dans la pratique du sport, l'organisme Femmes et sport au Canada a publié des lignes directrices, dont celles-ci :¹⁹⁹

1. Faire participer les femmes et les filles à la conception, à la mise en œuvre et à l'évaluation des programmes sportifs;
2. Appliquer une approche axée sur le genre aux décisions, de sorte que l'incidence des décisions liées aux politiques et aux programmes de sport soit prise en compte surtout dans la mesure où cette approche s'applique aux femmes et aux filles;
3. Fournir une formation aux dirigeants sportifs pour qu'ils puissent répondre aux besoins et aux expériences uniques des femmes et des filles.

Les enfants et les jeunes souffrant d'un trouble cérébral, comme un TDAH ou un trouble du spectre de l'autisme, **devraient être encouragés à pratiquer une activité physique ou sportive**, car on l'associe à un meilleur sommeil, à un renforcement de la concentration et des fonctions essentielles, ainsi qu'à des sentiments de bonheur et de bien-être mental.

Incidences du sport sur les enfants qui ont un handicap

Pratiquer régulièrement une activité physique ou un sport organisé présente des bienfaits supplémentaires pour les enfants et les jeunes qui souffrent d'un handicap physique ou cérébral. Cependant, les enfants et les jeunes qui ont un handicap sont souvent moins actifs que leurs pairs.²⁰⁰ Moins de 1 % des enfants et jeunes Canadiens âgés de 4 à 17 ans ayant un handicap ont répondu aux trois recommandations des Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes.²⁰¹

La pratique du sport favorise l'inclusion et le bien-être social des enfants souffrant d'un handicap,²⁰² et améliore les compétences en matière d'interaction, de communication et d'intégration sociale.²⁰³ Les enfants et les jeunes souffrant d'un trouble cérébral, comme un TDAH ou un trouble du spectre de l'autisme, devraient être encouragés à pratiquer une activité physique ou sportive, car on l'associe à un meilleur sommeil, à un renforcement de la concentration et des fonctions essentielles, ainsi qu'à des sentiments de bonheur et de bien-être mental.²⁰⁴ Une étude longitudinale menée en Irlande a révélé que la pratique d'un sport organisé avant l'âge de 5 ans était associée à une réduction des difficultés comportementales chez les garçons ayant reçu un diagnostic de retard de développement durant la petite enfance.²⁰⁵

Le sport et l'activité physique peuvent avoir des effets positifs sur les enfants aux prises avec un handicap physique. Par exemple, l'inclusion de la pratique du sport dans le cadre de programmes de traitement curatif pour les enfants souffrant d'un trouble moteur peut améliorer leur fonction motrice tout en contribuant à augmenter leur endurance et leur force, ainsi qu'à renforcer leur estime de soi et à promouvoir l'inclusion et le bien-être en général.^{206,207} Dans le cadre d'études récentes sur des jeunes souffrant d'un handicap ou d'une maladie chronique, ceux qui ont pratiqué un sport organisé au moins deux fois par semaine ont obtenu des notes plus élevées pour toutes les mesures de la condition physique liées à la santé, sans risque plus élevé de blessure ou de maladie que les pairs non participants.^{208,209} Les programmes d'activités inclusives pararascolaires, qui réunissent des enfants au développement normal et des enfants handicapés, offrent des bienfaits qui vont au-delà de l'augmentation de la participation à des activités physiques; il a été démontré que ces programmes ont des effets positifs sur le développement, les compétences sociales et la santé psychosociale.²¹⁰

