

Guide de ressources

Faut que ça bouge!

Ce guide vise à compléter l'information contenue dans le livre Faut que ça bouge! Les sujets sont présentés en ordre alphabétique.

Écrans

Pause

En collaboration avec un comité d'experts et un vaste réseau d'appuis, PAUSE est une référence éclairante pour aider les Québécois à mieux composer avec la réalité hyperconnectée.

Site web : <https://pausetonecran.com>

Avec nos enfants, sans écran

La responsabilité de transmettre de saines habitudes de vie aux enfants repose autant sur le milieu de garde que sur la famille. Les services de garde éducatifs à la petite enfance se doivent de montrer l'exemple et favoriser les activités et interactions avec les enfants dans le but de contribuer au développement harmonieux de ceux-ci. Le projet « Avec nos enfants, sans écran » a pour but d'outiller le personnel éducateur/RSG avec des activités clés en main pour pallier l'utilisation des écrans.

Site web : <https://sansecran.ca>

C.I.E.L

Le Centre pour l'Intelligence Émotionnelle en Ligne offre des ateliers de bien-être numérique auprès des jeunes en collaboration avec un groupe d'experts multidisciplinaire. Il vise aussi à informer et sensibiliser la population en vulgarisant les dernières connaissances scientifiques.

Site web : <https://leciel.ca>

Répertoire des ressources en dépendances

Ce répertoire créé par le ministère de la Santé et des Services Sociaux du Québec donne les ressources par région pour les personnes aux prises avec une dépendance.

Site web: <https://www.msss.gouv.qc.ca/repertoires/dependances/>

Études

Mario Leone

Voici les liens pour les deux études dont nous parlons en début de livre :

- Leone M, Levesque P, Bourget-Gaudreault S, Lemoyne J, Kalinova E, Comtois AS, et al. Secular trends of cardiorespiratory fitness in children and adolescents over a 35-year period: Chronicle of a predicted foretold. *Front Public Health* (2023) 10:1056484. Lien web: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1056484>.
- Leone M, Bui HT, Kalinova E, Bourget-Gaudreault S, Levesque P, Lemoyne J. et al. Updating normative cross-sectional values and secular trends in body mass, body height and body mass index among Québec children and adolescents. *Can J Public Health* (2023). Lien web : <https://doi.org/10.17269/s41997-023-00757-6>.

MATCH

Vous trouverez le lien vers l'étude MATCH (pilotée par le chercheur Mathieu Bélanger) dont nous parlons dans le livre ici :

Site web : <https://impactslab.com/match/>

Rapport Global Matrix 4.0

Pour voir le rapport Global Matrix 4.0. dont nous parlons dans le livre, c'est ici :

Site web : <https://www.activehealthykids.org>

Inclusion

Filleactive

Cet organisme a comme mission de mener les adolescentes à être actives pour la vie, en créant des moments inoubliables pour elles et en bâtissant une communauté de gens inspirants et engagés autour d'elles.

Site web : <https://fillactive.ca>

Égale Action

La mission de cet organisme est de rendre le système sportif québécois équitable ET égalitaire à l'égard des filles et des femmes et soutenir ces dernières dans le développement de leur plein potentiel.

Site web : <https://www.egaleaction.com>

Fondation des Sports Adaptés

Cette fondation crée, exploite et établit des programmes sportifs éducatifs qui encouragent les personnes vivant avec un handicap à découvrir de nouvelles possibilités par la pratique de sports d'hiver et d'été.

Site web : <https://sportsadaptes.ca>

Altergo

AlterGo est un organisme rassembleur et un moteur d'innovation sociale ayant comme préoccupation l'accessibilité universelle et l'inclusion des personnes ayant une limitation fonctionnelle.

Site web : <https://altergo.ca>

Pour trois points

Cet organisme prône l'égalité sociale en faveur des jeunes issus de milieux défavorisés. Il forme des entraîneurs de manière à ce qu'ils jouent aussi un rôle de coach de vie. En étant bien formés, les coaches peuvent aider les jeunes à développer les habiletés requises pour réussir à l'école et dans la vie.

Site web : <https://pour3points.ca>

Jeu libre

Association Canadienne de Santé Publique

L'ACSP a publié un énoncé sur le jeu libre des enfants

Site web : <https://www.cpha.ca/fr/le-jeu-libre-des-enfants>

Littératie physique

Le Sport c'est pour la vie

Cet organisme s'efforce de mettre en place un système de sport et d'activité physique visant à promouvoir l'équité, la diversité, l'inclusion et l'accessibilité pour tous et être un catalyseur de changement.

Site web: <https://sportpourelavie.ca>

Sportball

Les intervenants de Sportball enseignent aux jeunes les habiletés sportives en respectant les principes de la littératie physique.

Site web : <https://www.sportball.ca/quebec>

Spécialisation sportive

Activeforlife

Cette campagne explique bien les effets de la spécialisation sportive

Site web: <http://jouerplusdesports.activeforlife.com>

Le sport c'est pour la vie

Cette section présente bien le modèle de développement à long terme de l'athlète et du participant. Varier les sports est un des principes forts.

Site web: <https://sportpouurlavie.ca/developpement-a-long-terme/>

Sport toxique

Sport'Aide

L'organisme Sport'Aide offre un support aux jeunes pour favoriser un environnement sportif sain, sécuritaire et harmonieux.

Site web: <https://sportaide.ca>

En cas de besoin d'aide : [1 833 211-AIDE](tel:1833211AIDE) (2433) ou [1 833 245-HELP](tel:1833245HELP) (4357)

Transport actif

Trottibus

Le Trottibus de la Société canadienne du cancer est un autobus pédestre qui permet à des élèves du primaire de se rendre à l'école à pied, accompagnés de parents ou de bénévoles.

Site web : <https://www.trottibus.ca>

Bixi

Le populaire service de vélo partage de Montréal

Site web : <https://bixi.com>

RTC

La Ville de Québec offre depuis 2021 un service de vélopartage à assistance électrique.

Site web : <https://www.rtcquebec.ca/informations-pratiques/grands-projets/projets-experience-client/service-de-veloportage-assistance>

Troubles du développement

- TDC (trouble développemental de la coordination) ou dyspraxie

Dagobert et cie : Dagobert et Cie est un organisme soutenu financièrement par le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie-CHUS, qui offre des services pour les personnes vivant avec le TDC.

Site web : <https://www.dagobertetcie.ca>

Can Child : Site web expliquant bien ce qu'est le TDC

Site web : <https://canchild.ca/en/diagnoses/developmental-coordination-disorder>

Mon cerveau ne m'écoute pas : Livre pour les parents d'enfants touchés par le TDC. Breton S., F. Léger. Mon cerveau ne m'écoute pas. Éditions du CHU Sainte-Justine 2007, 178 p.

Les maladresses d'Agnès : une histoire sur...la dyspraxie : Livre qui s'adresse aux enfants touchés par le TDC. De Emmanuelle Jasmin | Louise C Bergeron Teruel, C. et J. Eugène. Et encore à l'envers ! Passas : Arphilvolis, 2008

Autres sites dignes d'intérêt

INSPQ

Les travaux de l'Institut National de Santé Publique portent principalement sur la documentation, l'analyse et la modification des déterminants environnementaux de la saine alimentation, de l'activité physique et de la problématique du poids, notamment dans les secteurs de l'agroalimentaire, de l'aménagement bâti et des aspects socioculturels associés aux habitudes de vie. Plusieurs publications dignes d'intérêt se retrouvent sur leur site web.

Site web : <https://www.inspq.qc.ca/habitudes-de-vie-et-prevention-des-maladies-chroniques>

L'Observatoire de la prévention de l'Institut de Cardiologie de Montréal

Cet observatoire a été créé afin de promouvoir la prévention des maladies cardiovasculaires pour allonger l'espérance de vie en santé. Plusieurs articles intéressants se retrouvent sur leur site web.

Site web : <https://observatoireprevention.org>

Enseigner dehors

Un guide en ligne sur l'éducation à ciel ouvert qui se bonifie constamment: trucs, astuces, idées, perspectives et témoignages.

<https://enseignerdehors.ca>

TMVPA

La Table sur le Mode de Vie Physiquement Actif est un site regroupant plusieurs publications d'intérêt.

Site web: <https://tmvpa.com>

VIFA

Ce site web est une mine d'informations pertinentes et se veut un allié de la vie familiale. Assurément à voir pour adopter un mode de vie actif.

Site web : <https://vifamagazine.ca>

SIRC

Ce site web est un important centre de connaissances et de communication en matière de sport.

<https://sirc.ca/fr>

EPS Canada

En prônant une éducation physique et à la santé de qualité et en promouvant des climats d'apprentissage sains, EPS Canada aide à faire en sorte que chaque enfant et chaque jeune personne au Canada acquière les connaissances, les habiletés, les attitudes, et la résilience nécessaires pour mener une vie saine et physiquement active.

Site web : <https://eps-canada.ca>

Ministère de la Santé et des Services Sociaux

Une foule d'informations sur la santé des Québécois

Site web : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/>