

Des nouvelles à propos des subventions octroyées aux communautés dans le cadre du programme Mères en mouvement 2010

En 2010, l'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFS) a collaboré avec huit communautés de partout au Canada afin d'élaborer et de mettre en œuvre des programmes d'activité physique ou sportive à l'intention des mères à faible statut socioéconomique (SSE). Pour rejoindre les mères à faible SSE et leur famille, nous avons dû surmonter des obstacles liés au sport et à l'activité physique. Les programmes communautaires répondaient aux besoins des mères à faible SSE en s'assurant que les activités étaient appropriées sur le plan culturel, avaient lieu dans des installations et des espaces extérieurs conviviaux, étaient gratuites ou à faible coût et que la plupart d'entre elles offraient des services de garde et de transport subventionnés.

Afin de rehausser l'offre de programmes d'activité physique et prônant de saines habitudes alimentaires qui s'adressent aux mères à faible SSE et à leur famille, le partage des défis et des forces que présente chacun des programmes et l'élaboration de recommandations en ce qui a trait à la planification future s'avèrent des éléments importants. Ainsi, les descriptions et les évaluations des huit programmes suivants ainsi que les leçons apprises lors de leur mise en œuvre sont présentées ci-après.

1. GOLS Soccer School – Soccer London Moms in Motion (SLMIM), London, Ontario
2. Ville de Swift Current – “Groovin’ at the Park”, Swift Current, Saskatchewan
3. Supportive Housing for Young Mothers – SELFF (Skills, Education, Learning, Fitness and Fun) - Moms Making the Move, Mulgrave, Nouvelle-Écosse
4. Société de la Petite Enfance et de la Famille du Sud de l'Alberta – JEEP (Jouer Ensemble Enfant et Parent) en Route, Calgary, Alberta
5. Kids First Association - Moms Making the Move, Sherbrooke, Nouvelle-Écosse
6. Terrace Nisga'a Society – TNS Moms on the Run “Sun Run in Training”, Terrace, Colombie-Britannique

7. Centre de Ressources Familiales de la Péninsule Acadienne – Maman en Mouvement, Nouveau-Brunswick - **renseignements non disponibles**
8. Tupper St. Family Resource Centre – Moms in Motion, Portage, Manitoba

1. GOLDS Soccer School – Soccer London Moms in Motion (SLMIM), London, Ontario

Pour susciter la participation active des mères à des activités sportives, le programme Soccer London Moms in Motion program (SLMIM) a créé des occasions d'activités physiques s'adressant aux mamans qui ont lieu pendant les entraînements de soccer de leurs enfants. Pendant qu'on assurait la surveillance des plus jeunes enfants et que les jeunes jouaient au soccer, les mères étaient en mesure de bouger et de participer à une variété d'activités physiques, comme l'entraînement en circuit, le yoga et l'entraînement de style militaire. Tout au long du programme, 32 séances ont eu lieu chaque semaine et ont suscité la participation de 10 à 25 mères et de 5 à 13 jeunes enfants.

Les défis du programme :

Au départ, de nombreuses mères étaient gênées de joindre le programme. Puis, une fois qu'un groupe de base composé de diverses femmes s'est créé et semblait apprécier les activités, les autres femmes étaient davantage enthousiastes à participer. Puisque le programme avait lieu à l'extérieur, le climat, et particulièrement la chaleur, constituait aussi un obstacle. Néanmoins, grâce aux encouragements des leaders du programme et des participantes, les femmes ont été en mesure de travailler malgré le climat inconfortable et ont assisté à la majorité des séances.

Les forces du programme :

Le fait d'organiser le programme en même temps que les entraînements de soccer des enfants a favorisé l'élimination des obstacles comme les contraintes de temps et les services de garde et a permis la participation d'un plus grand nombre de mères. La présence d'entraîneurs professionnels qui animaient les séances d'entraînement et qui

encourageaient les mères à atteindre leurs objectifs personnels en matière d'activité physique et de santé constituait également un facteur de réussite.

Leçons apprises et recommandations :

1) On devrait permettre aux participantes de s'inscrire à un programme en tout temps.

Dans le cas du SLMIM, de nombreuses femmes étaient d'abord réticentes à participer, mais une fois qu'elles ont vu le programme en action, elles ont voulu y prendre part.

2) Les responsables des programmes doivent comprendre que la plupart des femmes comprennent l'importance de l'activité physique et souhaitent participer, mais qu'elles éprouvent de la difficulté à inclure ces activités dans leur horaire familial des plus chargés. Ainsi, organiser des programmes s'adressant aux mères en même temps que les programmes destinés aux enfants et aux jeunes permet de facilement contrer ce problème et de promouvoir leur participation.

3) Le fait de rappeler aux participantes la tenue du programme au fil des semaines et de stimuler leur motivation revêt une importance particulière.

2. Ville de Swift Current - "Groovin' at the Park", Swift Current, Saskatchewan

La ville de Swift Current a remarqué un manque d'occasions sportives et récréatives gratuites ou abordables pour les mères à faible SSE ou nouvellement arrivées dans la région. De plus, lorsque ces activités étaient offertes, elles n'étaient pas adéquatement publicisées et communiquées au sein de la communauté. Ainsi, le programme Groovin' at the Park a vu le jour afin de résoudre ces problèmes et d'améliorer l'accès aux activités récréatives et aux renseignements prônant un style de vie sain pour les mères à faible SSE et nouvellement arrivées de même que pour leur famille. Ce programme sert également à promouvoir l'intégration des mères nouvellement arrivées et de leur famille au sein de la communauté de Swift Current. Groovin' at the Park offre aux nouvelles arrivantes, aux mères à faible SSE et aux femmes intéressées l'occasion de

faire des rencontres, de socialiser et d'être actives. Au total, 14 séances ont été tenues : 26 femmes ont participé à l'atelier d'introduction et 64 femmes ont pris part aux séances d'entraînement.

Les défis du programme :

Le recrutement d'entraîneurs et l'élaboration d'un horaire accessible au plus grand nombre de personnes possible se sont avérés difficiles. Ultiment, un petit bassin d'entraîneurs connus par le service des loisirs a été créé, et des horaires distincts pour le matin et le soir ont été élaborés. Puisque les séances avaient lieu dans un parc, il était important de se préparer en raison de la température imprévisible. Par conséquent, on a élaboré un plan B relogant les séances au centre récréatif, lequel a été transmis à toutes les participantes.

Les forces du programme :

La variété des activités offertes, comme l'aérobic, le zumba, le yoga et le baladi et la particularité d'offrir les programmes dans le parc ont attiré beaucoup de participantes. Les services de garde offerts pendant les séances d'entraînement ont également permis à plus de mères à faible SSE et nouvellement arrivées de prendre part aux activités.

Leçons apprises et recommandations :

- 1) Afin d'attirer les participantes, les activités doivent être intéressantes et appropriées, de sorte à offrir une variété de niveaux de mise en forme et d'expérience.
- 2) Afin de cibler les mères à faible SSE et nouvellement arrivées, les fêtes religieuses et les événements sportifs communautaires et familiaux doivent être pris en considération lors de l'élaboration des horaires des programmes.

3. Supportive Housing for Young Mothers – SELFF (Skills, Education, Learning, Fitness and Fun) - Moms Making the Move, Mulgrave, Nouvelle-Écosse

Le programme SELFF- Moms Making the Move a offert aux mères à faible SSE l'occasion d'essayer une variété e programmes d'activités physiques, y compris l'aquaforme, le yoga et le zumba. En plus d'offrir des activités de mise en forme abordables, ce programme propose des services de transport et de garde subventionnés. Un total de 3 séances ont eu lieu, auxquelles ont participé 20 femmes.

Les défis du programme :

Les mères sont des femmes occupées; ainsi, s'adapter à leurs horaires chargés constituait un défi. On a mené un sondage afin de déterminer la journée et l'heure par excellence pour la tenue du programme. Recruter des instructeurs locaux et des installations adéquates s'est en outre avéré difficile, mais par la suite, des instructeurs connus par le service des loisirs ont été recrutés et un local se trouvant à proximité de la communauté a été utilisé pour une des activités.

Les forces du programme :

Les participantes ont pris part à ce programme dès le début, assistant à la planification, à l'élaboration des horaires, à son offre et à son évaluation. En plus de profiter du soutien des participantes, SELFF-Moms Making the Move s'est associée avec des organismes locaux comme Mulgrave Recreation et le Mulgrave Education Centre, et ce, afin d'assurer la réussite de ce programme.

Leçons apprises et recommandations :

1) La camaraderie entre les participantes et le leader du groupe s'avèrent des éléments importants pour la participation au programme et la rétention des participantes. Dans le cadre du programme SELFF-Moms Making the Move, la camaraderie a été stimulée au sein du groupe, puisque toutes les participantes s'entendaient bien et s'encourageaient l'une l'autre au fil des séances.

2) Proposer des subventions en ce qui a trait aux services de garde et de transport constitue un élément qui incite les mères à faible SSE à prendre du temps pour elles et à faire de l'exercice physique.

4. Société de la Petite Enfance et de la Famille du Sud de l'Alberta – JEEP (Jouer Ensemble Enfant et Parent) en Route, Calgary, Alberta

Le programme Jouer Ensemble Enfant et Parent (JEEP) en Route a réuni des mères francophones et leurs enfants qui provenaient de différentes régions de Calgary. Les femmes et les enfants ont participé à une variété de sports et d'activités physiques comme le cardiopoussette et le yoga bébé et ont eu la chance de faire une visite au zoo. Grâce à la subvention du programme Mères en mouvement qui a contribué aux dépenses de déplacement, ce programme a été en mesure de rehausser les sorties et les activités. JEEP a aussi soutenu ses efforts publicitaires afin de rejoindre les mères et les familles qui ne connaissaient auparavant pas l'organisme et le programme. La ville de Calgary est une grande ville qui comprend une petite communauté composée de francophones de l'Alberta, de Canadiens français de la Saskatchewan, du Manitoba, du Québec et du Nouveau-Brunswick, ainsi que des nouveaux arrivants provenant de l'Amérique du Sud, de l'Europe et de l'Afrique. Ce programme visait ainsi à rassembler la communauté francophone dans un environnement sécuritaire et de soutien et à favoriser l'intégration des nouvelles arrivantes francophones dans cette collectivité.

Les défis du programme :

Calgary est une grande ville; trouver des installations accessibles à tous constituait donc un défi. Pour surmonter cet obstacle, les événements avaient lieu à différents endroits de la ville, on indiquait l'itinéraire et on proposait des subventions pour le transport. Le climat est imprévisible à Calgary. Le programme JEEP a par conséquent élaboré un plan B afin que les mères sachent toujours où aller en cas de mauvais temps.

Les forces du programme :

Ce programme offrait un environnement sécuritaire et de soutien aux familles francophones pour s'exercer, apprendre à vivre sainement, socialiser et s'amuser. Le fait que le programme soit respectueux et accueillant constituait une caractéristique importante. Toutes les participantes, peu importe leur race, leur culture et leur statut socioéconomique étaient valorisées pour les connaissances et l'expérience qu'elles apportaient au groupe.

Leçons apprises et recommandations :

1) Encourager la communication et offrir une tribune saine pour les questions s'avère essentiel. Afin de promouvoir la discussion et les interactions, chaque personne doit se sentir à l'aise de partager ses idées et ses opinions avec le groupe. Dans le cadre de programmes destinés à un groupe diversifié, il faut respecter les croyances et les pratiques culturelles et comprendre dans quelle mesure elles influencent les attitudes et les comportements relatifs à l'activité physique et la santé.

5. Kids First Association – Moms Making the Move, Sherbrooke, Nouvelle-Écosse

Le programme Moms Making the Move comprenait des séances d'activité physique de 60 minutes, suivies par des discussions de 30 minutes portant sur le style de vie sain. Les séances d'activité physique incluaient de l'aérobic, du yoga, de l'aquaforme ainsi qu'une visite au centre de conditionnement physique, tandis que les discussions sur le style de vie sain mettaient l'accent sur la nutrition et le bien-être. Afin d'encourager la participation des mères à faible SSE, des fournisseurs de services de garde qualifiés s'occupaient des enfants pendant chacune des séances. Au total, 4 séances ont eu lieu, auxquelles ont participé 13 femmes et 19 enfants.

Les défis du programme :

Afin de s'adapter aux horaires chargés et d'assurer une participation optimale, un sondage a été mené afin de récolter les commentaires des mères en ce qui a trait au jour et à l'heure les plus appropriés pour la tenue de ce programme.

Les forces du programme :

La collaboration des participantes dans la conception du programme a créé un sentiment d'appartenance et a fait en sorte que les activités reflétaient les intérêts et les besoins réels des mères à faible SSE. De même, l'offre de services de garde et de transport constituait un facteur important pour rejoindre les mères à faible SSE et encourager leur participation. Le concours d'autres organismes communautaires s'est avéré essentiel en ce qui a trait à l'efficacité du programme.

Leçons apprises et recommandations :

- 1) Il est primordial de gérer l'imprévu, d'être flexible et de s'adapter tout au long du programme.
- 2) La communication avec les participantes et les partenaires s'avère essentielle à l'élaboration et à la mise en œuvre réussie du programme.

**6. Terrace Nisga'a Society – TNS Moms on the Run-“Sun Run in Training”,
Terrace, Colombie-Britannique**

Afin de se préparer en vue de la Vancouver Sun Run de 10 km, l'organisme Moms on the Run de la Terrace Nisga'a Society (TNS) a créé le programme Sun Run in Training. Ce programme consistait en un plan de santé et de conditionnement physique s'appuyant sur un calendrier d'entraînement de 13 semaines. Ce programme comprenait la course sur longue distance (10 km), l'entraînement de la condition physique et de la résistance basé sur une combinaison rigoureuse d'arts martiaux, le visionnement de documentaires au sujet de la cessation du tabagisme et des bonnes habitudes alimentaires, des ateliers sur la prévention des blessures et la récupération

physique ainsi que des événements de mobilisation de fonds à l'échelle de la communauté. Au total, 43 séances ont eu lieu, auxquelles ont participé 22 personnes, dont la majorité (95 %) étaient des mères et des jeunes Nisga'a. Grâce à ce programme, l'année 2010 constitue la première année où la Terrace Nisga'a Society a été représentée lors de la Vancouver Sun Run.

Les défis du programme :

Trouver un espace communautaire parfait pour accueillir les séances d'entraînement s'est révélé difficile. Les séances nécessitaient souvent beaucoup de patience, de créativité et de flexibilité. Apprendre à improviser lorsque des problèmes technologiques surviennent ou que le taux de participation est faible est également essentiel.

Les forces du programme :

Les séances de conditionnement et de résistance basées sur une combinaison d'arts martiaux et de kickboxing étaient très populaires au sein du groupe. Ces séances étaient amusantes et offraient des approches variées en matière d'activité physique. Ces séances favorisaient la complicité et la camaraderie, puisque les participantes s'encourageaient mutuellement lors des entraînements ardues. L'influence et la persuasion des mères de la communauté constituaient aussi un autre élément favorable. À Terrace, les mères sont de véritables leaders au sein de la communauté; elles ont agi en tant que principales personnes-ressources et ont appuyé les systèmes, et ce, tout au long des 13 semaines d'entraînement.

Leçons apprises et recommandations :

1) La participation de bénévoles s'avère essentielle dans le cadre de programmes de cette envergure. Afin d'aller de l'avant avec ce programme l'an prochain, davantage de bénévoles seront recrutés pour s'occuper de tous les aspects du programme.

2) L'offre de services de garde afin de s'assurer que les participantes disposent des ressources et aient la chance de participer au programme est importante, À l'avenir, des services de garde seront offerts lors des séances d'entraînement Sun Run.

7. Centre de Ressources Familiales de la Péninsule Acadienne – Maman en Mouvement (Nouveau-Brunswick) – Renseignements non disponibles.

8. Tupper St. Family Resource Center – Moms in Motion, Portage, Manitoba

L'organisme Moms in Motion a créé un programme d'activité physique qui comprend des collations saines et des discussions sur le style de vie sain. Les participantes se sont investies dès le début, en choisissant le nom du programme et en suggérant des activités potentielles. Lors de chacune des séances, des conseils sur les bonnes habitudes alimentaires, des notes et des renseignements sur les ressources disponibles étaient fournis aux participantes afin qu'elles puissent bénéficier de connaissances pratiques qu'elles pourraient appliquer à la maison et dans leur vie quotidienne. Au total 8 séances ont eu lieu, auxquelles ont participé 45 femmes et 77 enfants.

Les défis du programme :

Recruter des instructeurs qualifiés pour animer de telles séances s'est avéré difficile, mais les activités suggérées ont été adaptées de la meilleure façon qui soit.

Les forces du programme:

Le fait de pouvoir consulter les participantes dès le début constitue la clé du succès de ce programme. S'assurer que les activités étaient amusantes et que des services de garde et de transport étaient offerts constituait un autre élément important.

Leçons apprises et recommandations :

1) Les activités doivent être amusantes, originales et stimulantes sur le plan personnel.

Les femmes qui ont participé au programme Moms in Motion ont passé de bons

moments. Ce programme était offert dans un environnement privé et sécuritaire où les participantes se sentaient à l'aise d'essayer de nouvelles activités et de dépasser leurs limites.

2) Des documents à rapporter à la maison sont une excellente façon d'élargir la portée des programmes d'activité physique et de saines habitudes alimentaires. Momi in Motion a fourni aux femmes des astuces et des ressources afin qu'elles introduisent ces leçons dans leur vie de tous les jours et qu'elles maintiennent un style de vie sain une fois le programme terminé.

Commentaires des participantes :

Offrir aux mères à faible SSE et à leur famille la chance de participer à des programmes de style de vie sain et d'y prendre goût constituait l'objectif de ces 8 initiatives communautaires. Il s'avère donc important de récolter les commentaires des mères par rapport aux aspects qu'elles ont aimés et qu'elles changeraient ainsi qu'aux leçons qu'elles y ont apprises. Le succès de ces programmes est tributaire de ces commentaires, lesquels feront aussi en sorte que les intérêts, les besoins et les expériences propres à chaque mère à faible SSE soient traités.

Obstacles à la participation :

La motivation interne et les réalités du rôle de mère freinent souvent la participation des mères à faible SSE, particulièrement au début d'un nouveau programme. De nombreuses mères reconnaissent qu'elles sont « leur propre ennemie » et qu'après une longue journée de travail, elles n'ont pas toujours l'énergie de faire de l'exercice et de cuisiner des repas sains. Une mère a même commenté : « trouver du temps pour faire du sport peut s'avérer un défi avec des enfants ». Les coûts du programme, les services de garde et de transport s'ajoutent à la liste des obstacles. « Les programmes n'ont pas lieu assez près de chez moi. L'essence et le fait de devoir faire garder mon enfant rendent le tout difficile. »

Les forces des programmes :

Compte tenu des obstacles mentionnés précédemment, il n'est pas surprenant de constater que les mères à faible SSE considéraient les coûts du programme, les horaires et les subventions relatives aux services de garde et au transport comme principaux éléments du programme. Avoir la chance de s'exercer, de rire, de s'amuser et de faire de nouvelles rencontres s'est révélé l'aspect le plus apprécié par les femmes

en ce qui a trait à ces programmes. Le fait d'essayer de nouvelles activités comme le zumba était en outre intéressant et motivant. Même les mères déjà actives ont profité de ces programmes et une participante a commenté : « J'ai appris divers nouveaux exercices qui rendront ma propre routine intéressante ».

Commentaires et recommandations :

La plupart des commentaires des participantes étaient positifs; ils étaient constructifs et mettaient l'accent sur la durée des programmes. Quelques participantes ont trouvé le programme trop court, soulignant qu'elles auraient aimé participer à davantage de séances et que ces dernières soient plus longues. D'autres commentaires mettaient l'accent sur la participation des enfants. Pour certaines activités, la présence des enfants était amusante : « J'ai aimé pouvoir amener mes enfants! », tandis que pour d'autres, elle l'était moins : « mon bébé rendait parfois l'activité plus difficile et frustrante ». On devrait par conséquent mener un sondage au préalable afin de déterminer si les participantes souhaitent la participation de leurs enfants lors des activités en tant que telles. Dans l'ensemble, la majorité des participantes ont « beaucoup apprécié » les programmes et étaient toutes d'accord sur le fait qu'elles prendraient part aux programmes s'ils étaient offerts ultérieurement.

Comparaison avant/après :

Avant leur participation au programme, la plupart des mères « aimaient » pratiquer des sports et des activités physiques et s'y adonnaient de « temps à autre » ou « une fois par semaine ». Après avoir participé au programme, la majorité des mères ont dit aimer le sport et l'activité physique « plus qu'avant » et s'y adonner maintenant de « 2 à 3 fois par semaine ». De même, au début du programme, la majorité des femmes ont indiqué

connaître « quelques » renseignements à propos d'un mode de vie sain et actif, et cette réponse est passée à « beaucoup » après la tenue du programme.

Facteurs de motivation :

Lorsqu'on a demandé aux femmes « quelles sont vos motivations à mener un style de vie sain et actif ? », elles ont été nombreuses à parler de leur silhouette et de la perte de poids : « pouvoir porter mes vêtements d'avant grossesse à nouveau » et de leurs amis et famille : « mon fils me pousse à être plus en forme ». Le soutien des membres du groupe a en outre été souligné : « faire partie d'un groupe était motivant, nous nous encourageons toutes à être présentes ». Enfin, le fait de voir dans quelle mesure le fait d'être active et en santé améliore la qualité de vie dans son ensemble a été mentionné : « être en forme facilite les tâches quotidiennes et les rend plus amusantes, c'est motivant ». Une mère a aussi indiqué : « Être en meilleure forme physique me permet d'apprécier encore plus ma famille ».

De nombreuses femmes ont exprimé de la gratitude quant au fait d'avoir la chance de participer à ces programmes d'activité physique et de vie saine. Une participante a noté : « être en santé et savoir qu'il existe un programme qui permet aux mères de faire une pause est agréable ». Une autre participante a indiqué qu'elle a appris « qu'il est possible de s'entraîner et de s'amuser sans les enfants grâce à des ressources externes ». Ces « ressources externes » continuent à offrir des programmes sportifs et des activités physiques accessibles et abordables et à encourager les mères à faible SSE et leur famille à adopter un style de vie actif et sain.