

## Liste de vérification pour le service de garde des enfants

La garde d'enfants est un obstacle majeur auquel les mères de faible SSE font face afin de pratiquer des activités physiques et sportives.

### 1. Le service de garde est-il **DISPONIBLE** pour les enfants des mères de faible SSE?

- Pour les nouveaux bébés de moins de 1 mois?  OUI  NON
- Pour les nourrissons de moins de 3 mois?  OUI  NON
- Pour 1 heure et plus à la fois?  OUI  NON
- Disponible avant 8 h00?  OUI  NON
- Disponible durant les jours de la semaine?  OUI  NON
- Disponible dans les soirées?  OUI  NON
- Disponible la journée durant les fins de semaine?  OUI  NON

### 2. Le service de garde est-il **ACCESSIBLE** aux enfants des mères de faible SSE?

- Quel est le nombre total de places disponibles en garderie? Aucun \_\_\_\_\_
- Combien de places sont réservées pour les enfants des mères de faible SSE? Aucun \_\_\_\_\_

### 3. Le service de garde est-il **ABORDABLE** pour les mères de faible SSE?

- Y-a-t-il un rabais pour les mères de faible SSE?  OUI  NON
- Est-il gratuit pour les mères ayant un revenu limité?  OUI  NON
- Est-ce que les mères de faible SSE ont l'opportunité de faire du bénévolat ou partager la responsabilité de garder les enfants en échange de services gratuits?  OUI  NON

## **SOLUTIONS** pour rendre vos programmes accueillants aux mères de faible SSE :

### 1. **DISPONIBILITÉ** du SERVICE de GARDE

- Organiser des services de garde pour un minimum d'une heure pour toutes les mères, incluant celles qui ont des nourrissons ou jeunes enfants d'âge préscolaire.
- Organiser des services de garde en soirée pour les mères qui travaillent à l'extérieur de la maison et les fins de semaine pour les programmes familiaux.

### 2. **ACCESSIBILITÉ** du SERVICE de GARDE

- Réserver des places disponibles pour les enfants des mères de faible statut socioéconomique.

### 3. **ABORDABILITÉ** du SERVICE de GARDE

- Instaurer un système de paiement par don. Ainsi, les mères peuvent contribuer ce qu'elles peuvent quand elles le peuvent. Cela permettra d'enlever le stigma associé à donner une preuve de revenu pour avoir accès à une place subventionnée en garderie.
- Planifier dans votre budget un service de garde gratuit, en impliquant les participantes, à tour de rôle, à partager la responsabilité de la garde des enfants.

## ANALYSE des opportunités de collaboration et de partenariats communautaires

La collaboration et les opportunités de partenariats communautaires sont primordiales dans le développement de programmes efficaces pour soutenir la participation des mères de faible SSE dans l'activité physique et les sports.

1. *Collaborez-vous ou travaillez-vous en partenariat avec d'autres organisations de votre région?*  OUI  NON *Si non, voir solutions ci-dessous.*

- Si oui, de quelles façons?
  - financièrement
  - fournir un (des) local (aux)
  - subventionner un (des) cours
  - fournir une instructrice
  - offrir gratuitement des programmes aux mères
  - offrir un service de garde gratuit
  - offrir un service de garde abordable sur le site (\$2/enfant)
  - don et/ou prêt d'équipements sportifs
  - autres, veuillez spécifier: \_\_\_\_\_
- Quels services ou ressources pouvez-VOUS offrir?
  - utilisation de la cuisine
  - aire de jeu
  - activité physique pour les mères et/ou apprendre un sport
  - espace/salle pour les programmes (ex.: piscine, gym, terrain, etc.)
  - sport organisé pour les mères (ex.: volley-ball, soccer)
  - don et/ou prêt d'équipements sportifs
  - autres, veuillez spécifier: \_\_\_\_\_
- Quels services ou ressources vos PARTENAIRES peuvent-ils vous offrir?
  - utilisation de la cuisine
  - aire de jeu
  - activité physique pour les mères et/ou apprendre un sport
  - espace/salle pour les programmes (ex.: piscine, gym, terrain, etc.)
  - sport organisé pour les mères (ex.: volley-ball, soccer)
  - don et/ou prêt d'équipements sportifs
  - autres, veuillez spécifier: \_\_\_\_\_

## SOLUTIONS

pour augmenter l'abordabilité, l'accessibilité, la disponibilité, des opportunités en activité physique et dans les sports pour les mères de faible SSE :

- Collaborer et faire des partenariats avec d'autres organisations de votre communauté: unité de santé publique, les parcs et loisirs, YMCA-YWCA, Les grands frères et grandes sœurs du Canada, centre de santé communautaire, écoles, centre culturel, églises, centres de ressources, parcs publiques, clubs sportifs et équipes sportives, etc.
- Travailler avec des partenaires locaux ayant de l'expérience dans la demande de financement afin de proposer des plans de partenariats.
- Partenariats avec des agences locales et/ou provinciales qui ont pour but d'augmenter le taux de participation de la population à l'activité physique et les habitudes de vie saine : ex. Alberta Centre for Active Living, Active Ottawa Actif, Saskatchewan *in motion*, *Everybody Active* (Parcs et loisirs, C.-B./Fondation des maladies du cœur, Yukon et C.-B.), Fondation des maladies du cœur *Walkabout* (N.-E.), etc.

## Liste de vérification des installations – Extérieures

*Les mères de faible statut socioéconomique (SSE) sont désavantagées face à l'accessibilité des opportunités en activité physique et dans les sports.*

### 1. Le stationnement est-il disponible?

- Sur place ou aux alentours?  OUI  NON
- Gratuit?  OUI  NON
- Y-a-t-il des stationnements désignés pour les femmes enceintes ou les nouvelles mamans?  OUI  NON

### 2. Est-ce que les endroits suivants sont bien éclairés le soir et sécuritaires?

- Les entrées et les trottoirs du stationnement aux installations?  OUI  NON
- Stationnement pour les vélos ou support à vélos?  OUI  NON
- Stationnement pour les autos, garages et/ou entrées des installations?  OUI  NON

### 3. Le site est-il facilement accessible au public?

- Le site a-t-il accès au transport en commun?  OUI  NON
- Le site est-il desservi pour les personnes ayant des incapacités physiques?  OUI  NON
- Le terrain a-t-il des sentiers accessibles pour les vélos et la marche?  OUI  NON
- Est-ce que le site fournit des supports à vélo?  OUI  NON

### 4. Peut-on considérer l'endroit SÉCURITAIRE?

- Les entrées et trottoirs sont-ils au même niveau?  OUI  NON
- L'entrée est-elle déneigée en hiver?  OUI  NON
- Y-a-t-il des escaliers jusqu'à l'entrée?  OUI  NON
- L'entrée est-elle accessible pour les poussettes (ex. rampes)?  OUI  NON
- L'entrée est-elle assez large pour laisser entrer une poussette double?  OUI  NON
- Peut-on considérer l'endroit sécuritaire pour marcher seul ou avec des enfants?
  - Le jour  OUI  NON
  - Le soir  OUI  NON

## SOLUTIONS

pour rendre vos installations accueillantes pour les mères de faible SSE :

### 1. DISPONIBILITÉ du STATIONNEMENT

- Offrir le stationnement gratuit ou l'option de faire un don du montant que l'on peut pour ceux ayant un revenu limité.
- Réserver des espaces de stationnement plus près des entrées pour les mères.

### 2. ACCESSIBILITÉ des INSTALLATIONS pour le TRANSPORT EN COMMUN et/ou les SENTIERS

- Fournir une variété d'options aux mères de faible SSE comme des billets d'autobus gratuits, coupons de taxi, covoiturage.

### 3. ACCESSIBILITÉ des INSTALLATIONS

- Assurez-vous que l'on puisse circuler avec une poussette sur les trottoirs et sentiers.
- Assurez-vous que les installations extérieures soient sécuritaires pour les mères et leurs enfants.

## Liste de vérification des installations – Intérieures

Les mères ont besoin de vestiaire pour se changer et d'aire de rencontre afin d'accueillir les enfants de tous âges, incluant les bébés et les enfants d'âge préscolaire.

### 1. Y-a-t-il des vestiaires ou des casiers disponibles pour les mères?

- Manque-t-il d'espace dans les vestiaires, sont-ils trop occupés?  OUI  NON
- Les salles d'essayages ou d'exercices sont-elles propres?  OUI  NON
- Des parcs d'enfants sont-ils fournis dans les vestiaires?  OUI  NON
- Y-a-t-il une station de changement de couche dans le vestiaire?  OUI  NON
- Les salles de toilettes sont-elles proches du vestiaire?  OUI  NON
- Y-a-t-il des toilettes d'entraînement (petits pots) pour les enfants?  OUI  NON
- Les salles de toilettes sont-elles assez grandes pour laisser entrer une poussette double?  OUI  NON
- Y-a-t-il des fontaines pour boire de l'eau?  OUI  NON

### 2. Des aires de rencontres sont-elles mises à la disposition des familles?

- Des aires de repos pour l'allaitement?  OUI  NON
- Des endroits pour pouvoir partager des collations en famille?  OUI  NON
- Des aires de jeux et/ou avec structures de jeux pour les enfants?  OUI  NON

### 3. Des stationnements intérieurs pour les poussettes sont-ils disponibles à l'intérieure?

- Y-a-t-il un endroit sécuritaire pour laisser la poussette?  OUI  NON
- Les endroits où l'on peut stationner les poussettes sont-ils proches ou à l'intérieur du vestiaire/salle d'exercice?  OUI  NON

## SOLUTIONS pour rendre vos installations accueillantes pour les mères de faible SSE :

### 1. DISPONIBILITÉ des VESTIAIRES pour les mères et leurs enfants

- Des endroits spacieux avec des bancs, parcs d'enfants et station pour changer les couches.
- Toilettes dans les vestiaires.

### 2. ACCESSIBILITÉ des VESTIAIRES pour les mères et leurs enfants

- Des portes assez larges pour pouvoir entrer avec une poussette.
- Des salles de toilettes assez grandes pour pouvoir accueillir les mères avec leurs poussettes.

### 3. DISPONIBILITÉ des AIRES de RENCONTRE

- Des espaces pour que les mères puissent s'asseoir pour allaiter les enfants.
- Des aires de rencontre assez grandes pour que les familles puissent prendre une collation ensemble tout en se socialisant avec d'autres familles.
- Une aire de jeu pour que les jeunes enfants puissent jouer sous la supervision de leurs mamans/parents.

## Liste de vérification des programmes

Des programmes appropriés qui sont culturellement spécifiques et abordables vont augmenter la participation des mères de faible statut socioéconomique (SSE) dans l'activité physique et les sports.

1. *Est-ce que le coût TOTAL du programme est abordable pour les mères de faible SSE?*
  - Demandez-vous des frais d'inscription?  OUI  NON
  - Y-a-t-il des frais séparés pour les programmes?  OUI  NON
  - Le transport est-il subventionné pour les mères et leurs jeunes enfants?  OUI  NON
  - La garde d'enfant est-elle gratuite ou subventionnée pour les jeunes enfants?  OUI  NON
2. *Pour le paiement, y-a-t-il diverses options possibles pour les mères de faible SSE?*
  - Y-a-t-il des cartes d'accès subventionnées pour les programmes ou services?  OUI  NON
    - Les mères doivent-elles fournir une preuve de revenu pour avoir accès à une subvention?  OUI  NON
  - Est-ce que l'on peut payer seulement lorsqu'on se présente en personne?  OUI  NON
  - Y-a-t-il l'option de donner ce que l'on peut?  OUI  NON
  - Une liste d'attente est-elle disponible pour accéder à des programmes gratuits?  OUI  NON
3. *Est-ce que l'équipement, les vêtements et les espadrilles sont fournis aux mères de faible SSE?*
  - Les participantes doivent-elles acheter/louer de l'équipement sportif?  OUI  NON
  - L'équipement sportif est-il disponible grâce à des subventions?  OUI  NON
  - Est-ce que des vêtements ou souliers spéciaux doivent être portés?  OUI  NON
    - Le programme fournit-il gratuitement cet équipement?  OUI  NON
4. *Y-a-t-il des programmes/services qui sont ciblés pour les mères de faible SSE?*
  - Y-a-t-il eu une évaluation des besoins des mères de faible SSE ?  OUI  NON
    - Le programme répond-il aux besoins et intérêts des mères?  OUI  NON
  - Y-a-t-il des programmes culturellement appropriés pour les mères?  OUI  NON
    - Y-a-t-il des programmes seulement pour les femmes?  OUI  NON
    - Y-a-t-il des rideaux sur les fenêtres, portes fermées?  OUI  NON
    - Y-a-t-il des activités physiques traditionnelles ou culturelles (jeux, danses, sports)?  OUI  NON
    - Si vous avez une piscine, est-elle accessible aux mères ethnoculturelles?  OUI  NON
5. *Y-a-t-il des occasions pour les mères de faible SSE de se socialiser?*
  - Avant/après la classe/programme d'activité physique?  OUI  NON

## SOLUTIONS

pour rendre votre programme populaire chez les mères de faible SSE :

### 1. ABORDABILITÉ des programmes et services en activité physique

- Calculer tous les coûts associés au programme comme la garde d'enfants, le transport, ainsi que les coûts d'accès au cours et au centre où se déroule le programme. TOUS ces coûts doivent être pris en considération afin de s'assurer du succès d'un programme offert à cette clientèle.
- Intégrer une approche de donner la cotisation de son choix afin d'éliminer le stigma associé à l'accès des services et programmes d'activités physiques.
- Offrir l'opportunité de faire du bénévolat afin de couvrir les frais de participation à un programme.

### 2. DISPONIBILITÉ des programmes et services en activité physique

- Organiser des programmes culturellement appropriés incluant des activités traditionnelles.
- Mettre l'accent sur le plaisir, le soutien social et inclure des activités familiales.
- Encourager la socialisation en offrant de la nourriture avant et/ou après les activités.