

Monter votre dossier : Investir dans l'activité physique pour les mères et leur famille

La première étape importante avant l'élaboration d'une nouvelle stratégie ou initiative est de monter votre dossier. Cela vous permet de trouver les justifications nécessaires et de « créer le dossier » afin d'investir les ressources nécessaires pour atteindre les résultats souhaités.

Pourquoi développer un dossier sur la promotion de l'activité physique chez les mères et leur famille?

1. Afin de fournir les justifications basées sur l'expérience pour développer ou modifier des programmes ou services.
2. Afin de présenter un plan concret qui expliquera ce que vous faites, quels moyens vous utilisez, comment vous mesurez le succès obtenu et comment vous rendrez compte de ce dernier.
3. Afin de créer des rapports, des propositions et des présentations pour garantir l'appui des intervenantes et intervenants, des administratrices et administrateurs et des bailleurs de fonds.

Quels éléments doivent être inclus dans votre dossier?

Titre - donnez un titre accrocheur à votre stratégie ou initiative. Par exemple : *Maman en mouvement* ou *Maman bouge*.

Mandat ou vision - décrivez quel est le « projet », la « vision » ou le « mandat » de votre organisation et comment l'initiative s'inscrit bien dans ce cadre. Par exemple : « Notre service a pour mission de rendre et de garder physiquement actifs tous les citoyens et citoyennes de notre communauté, y compris les mères et leur famille. »

Objectifs - donnez un aperçu de vos objectifs à court et à long terme. Les objectifs doivent être mesurables là où le facteur temps est important afin d'évaluer si des corrections sont nécessaires et de les apporter, le cas échéant. Par exemple, à court terme : « Évaluer les programmes et services actuels afin de déterminer le nombre de mères participantes »; à long terme : « Augmentez de 10 % la participation des mères et de leur famille par le biais des programmes d'activité physique de la ville, et ce, d'ici décembre 2012. »

Justifications - fournissez les informations afin de justifier en quoi cette initiative ou stratégie est importante et comment votre approche est unique. Utilisez l'information basée sur l'expérience pour solidifier vos justifications. Le document *Argumenter en faveur de l'accroissement de la pratique de l'activité physique chez les mères* vous fournira les statistiques nationales qui pourraient vous être utiles. Rien ne vous empêche de recueillir les données de votre région ou de votre province/territoire. La fiche de renseignements *Mise sur pied de groupes témoins et de consultations communautaires* vous fournira de l'information sur la façon de recueillir ces données.

Activités - dressez une liste des différentes activités que vous voulez mettre en œuvre et quelles sont les ressources requises pour le faire. Les activités doivent avoir un délai de mise en œuvre afin que vous soyez en mesure de définir un plan de travail annuel. Par exemple : « Revoyez et révisez les descriptions et les titres de programmes afin de les rendre plus attrayants pour les mères (septembre 2012). »

Évaluation - expliquez comment vous évaluez vos résultats et vos activités en incluant les outils que vous utiliserez. La fiche de renseignements *Évaluation des initiatives d'activité physique à l'intention des mères et de leur famille* vous fournira de l'information sur les sondages, les groupes de discussion, etc.

Partenaires - fournissez de l'information concernant vos partenaires de projet et leur contribution à votre stratégie ou initiative. Les églises ou les centres communautaires pourraient vous offrir gratuitement de l'espace; les services de puériculture, les programmes prénataux et les épiceries pourraient diffuser des renseignements; les infirmières du secteur public pourraient faire la formation du personnel ou encore les services de santé et les médecins pourraient vous offrir leurs recommandations.

Financier - déterminez un budget pour votre stratégie ou initiative en incluant les coûts essentiels et les dons offerts (p. ex., matériel, temps du personnel, etc.). Estimez l'investissement réel par mère (p. ex., 20 000 femmes âgées entre 18 et 50 ans dans votre communauté, divisé par le montant de l'investissement de 500 000 \$ pendant une période de cinq ans = 25 \$/femme sur une période de cinq ans ou 5 \$ par an). Estimez ensuite quels seront les bénéfices liés à cet investissement. Il est également important de mentionner qu'une participation accrue des mères et de leur famille (enfants, conjoint) à vos programmes et services représente une excellente occasion de générer des revenus.

Pour commencer

1. Recherche

- Examinez vos programmes et services. Est-ce que les mères y participent? Quels types de programmes les attirent et quels types ne les attirent pas?
- Examinez votre communauté. Est-ce que les mères sont actives? Est-ce qu'elles sont actives avec leurs enfants? Est-ce que l'on peut se promener à pied dans votre communauté? Est-ce sécuritaire et accessible? Si non, quels sont les problèmes et qu'est-ce qui doit être modifié?

2. Consultation

- Demandez aux mères ce qu'elles aimeraient faire et quels sont les obstacles qu'elles rencontrent. Ceci vous aidera à les encourager à être actives. La feuille d'information *Mise sur pied de groupes témoins et de consultations communautaires* vous aidera dans votre planification.
- Partagez, avec un large éventail d'intervenantes et d'intervenants, l'information et faites un remue-méninges sur les occasions d'augmenter l'activité physique chez les mères et leur famille.

3. Préparation de votre dossier

- Utilisez l'information recueillie. Préparez votre dossier aux fins de présentation; p. ex., une feuille sommaire, un rapport complet ou une présentation PowerPoint.

4. Génération des appuis

- Partagez cette information avec les décideurs clés dans votre organisme et au sein de votre communauté. Montez-leur un dossier pour qu'ils investissent des ressources (temporelles, financières et humaines). Elles seront nécessaires avant la mise en place du projet.

5. Mise en œuvre et évaluation

- Une fois que vous aurez obtenu le soutien nécessaire, testez vos idées et évaluez leurs effets. C'est en évaluant vos interventions que vous pourrez adapter ce que vous faites et que vous continuerez à bâtir sur ce qui fonctionne très bien.

DÉC. 2011

L'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFA) Tél: 613-562-5667

Pour obtenir de plus amples informations sur le projet *Mères en mouvement*, communiquez avec l'ACAFA à caaws@caaws.ca ou consultez le site Web à www.caaws.ca/mothersinmotion/f/.

Ce projet a reçu l'appui de :

Ontario
Trillium
Foundation



Fondation
Trillium
de l'Ontario



Canadian Association for the
Advancement of Women
and Sport and Physical Activity

Association canadienne pour
l'avancement des femmes
du sport et de l'activité physique

mères en mouvement