

Créer des ressources et des partenariats afin de proposer des programmes, des services et des environnements d'activité physique aux mères et à leur famille

Lorsque les organisations proposent des programmes d'activité physique ou d'initiatives sportives aux mères et à leur famille, il est important qu'elles soient en mesure d'adapter, de modifier et d'élaborer ces programmes, les services et l'environnement physique afin de tenir compte des besoins et des préoccupations qui sont propres à cette clientèle. Si le personnel possède les connaissances et des informations pertinentes, il sera en mesure de mettre au point des initiatives intéressantes, sécuritaires, bénéfiques et appropriées.

Évaluez les capacités de votre organisation

Utilisez la fiche de renseignements *Monter votre dossier : Investir dans l'activité physique pour les mères et leur famille* afin de déterminer ce que vous voulez réaliser, apporter les justifications nécessaires et déterminer si votre projet cadre avec le mandat de l'organisation. Lorsque vous aurez établi si votre organisation peut réaliser ce projet, évaluez votre capacité actuelle à mettre en œuvre les initiatives proposées. Si vous devez développer des capacités dans un domaine ou l'autre, voici quelques idées pour y parvenir.

Éducation

Un certain nombre de groupes peuvent offrir la formation nécessaire pour développer les capacités. Cette formation peut porter sur des questions comme la nutrition, les problèmes liés à la culture, les revenus peu élevés, la garde d'enfants, la santé, les problèmes sociaux, l'activité physique et les sports.

- **Les universités, collèges et écoles secondaires** offrent des cours crédités (basés sur un programme d'études) et des cours de courte durée (fin de semaine ou soirée). Ils offrent également des séances de formation (habituellement à peu de frais) pour les organisations qui souhaitent offrir des activités de perfectionnement professionnel à leur personnel.
- **Les organisations et associations** œuvrant dans le domaine de la santé peuvent offrir une formation concernant les préoccupations liées à la santé, y compris les avantages de l'activité physique. Les associations d'ordre culturel peuvent donner une formation sur les coutumes, les éléments de nature délicate et les modifications qui peuvent accroître le taux de participation. Les organismes des services sociaux peuvent fournir de l'information sur les problèmes sociaux et sur la façon de structurer l'octroi de subventions, le soutien en matière de transport, la garde d'enfants et les services relatifs à la mobilité afin de mieux répondre aux besoins des groupes plus vulnérables.
- **Les conférences et séminaires** sont souvent annoncés dans les journaux locaux et les bulletins communautaires disponibles sur Internet. Les ministères des gouvernements provinciaux, territoriaux et fédéral de même que les organisations planifient souvent des événements annuels. Il suffit de vérifier régulièrement leurs sites Internet ou demander d'ajouter votre nom aux listes de distribution pour ne pas manquer d'occasions.
- **Les partenaires** sont des groupes de votre collectivité qui peuvent avoir déjà développé des capacités dans un domaine donné. Tentez d'établir un contact avec eux pour en apprendre davantage sur ce qui a bien fonctionné, ce que n'a pas fonctionné, et le type d'occasions d'éducation ou de formation qui a été offert.

Formation

- **Les professionnels de la santé** sont des physiothérapeutes, chiropraticiens, médecins, infirmières, membres du personnel des cliniques pédiatriques et des programmes prénataux et d'autres personnes possédant une formation spécialisée concernant le traitement de nombreuses maladies et les besoins particuliers des femmes enceintes et des nouvelles mamans. Demandez de l'aide pour former le personnel sur les conditions, les opérations chirurgicales (les choix avant et après l'opération chirurgicale), la dépression postpartum, les modifications et les adaptations sécuritaires, etc. L'établissement de liens peut également augmenter le nombre de personnes référées qui pourraient avoir recours à vos programmes et services.

- **Les programmes officiels de formation et de certification dans le domaine de l'activité physique** qui s'adressent plus particulièrement aux spécialistes et aux instructeurs de conditionnement physique avant et après la naissance du bébé sont souvent offerts par des organismes locaux, provinciaux, nationaux et internationaux (p. ex., BABY & ME FITNESS, Fit 4 Two®, canfitpro). Informez-vous afin de savoir ce qu'offrent ces programmes.

Prochaines étapes

1. Évaluez vos capacités actuelles sur les plans de l'organisation et du personnel afin de savoir de quoi vous disposez pour mettre votre plan en œuvre.
2. Élaborez une stratégie qui vous permettra d'accroître vos capacités dans les domaines qui vous sont nécessaires pour mieux répondre aux besoins des mères et des familles de votre collectivité.

Ressources utiles

Site Web Mères en mouvement de l'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAWS) - www.caaws.ca/mothersinmotion/f/

Ressources de la Société canadienne de physiologie de l'exercice, notamment : Vie active durant la grossesse; Directives sur l'activité physique et le comportement sédentaire pour les mères et les bébés; Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des enfants de 5 à 11 ans et de 12 à 17 ans, et des adultes de 18 à 64 ans; Q-AAP pour la grossesse - www.csep.ca/Francais/View.asp?x=584

Ressources de l'Alberta Centre for Active Living (en anglais seulement) - More Than Child's Play; Physical Activity for Mothers and Babies...It's Not Just Physical; Promoting a Healthy Body Image Through Physical Activity; and, Promoting Physical Activity for Post Natal Mothers: The Role of Self-regulatory Efficacy - www.centre4activeliving.ca/resources.cgi?s=6;d=1

Société des obstétriciens et des gynécologues du Canada (ressources en anglais seulement) : Exercise in Pregnancy and the Postpartum Period - www.sogc.org/guidelines/public/129E-JCPG-June2003.pdf

Association canadienne de santé publique : Prendre soin de vous et de votre bébé - <http://vous-et-votre-bebe.cpha.ca/>

Conseils ontarien des services de santé pour les femmes : Mesures santé : Trousse de promotion du poids santé dans la collectivité - www.healthymeasures.ca/HM_Fre_Home.html

Agence de la santé publique du Canada - Site Web Une grossesse en santé - www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/index-fra.php

Programme canadien de nutrition prénatale (PCNP) - www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/prog-ini/cnpn-pcnp/index-fra.php

Société canadienne de pédiatrie : Soins de nos enfants - www.soinsdenosenfants.cps.ca/home

SécuriJeunes Canada - www.safekidscanada.ca/les-Parents/Accueil/index.aspx

DÉC. 2011

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

Pour obtenir de plus amples informations sur le projet *Mères en mouvement*, communiquez avec l'ACAWS 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