

# Pratiques prometteuses – Programmation d'activité physique et d'initiatives de sport pour les mères de faible SSE

## Subventions octroyées aux communautés dans le cadre du programme Mères en mouvement

En 2010, l'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFS) a collaboré avec huit communautés dans le cadre du Programme de subventions communautaires pour les *Mères en mouvement*. Les objectifs de l'ACAFS pour les projets pilotes visaient à appuyer différentes démarches dans le cadre de programmes de mode de vie sain et d'activité physique destinés aux mères et aux femmes de faible statut socioéconomique (SSE), à parfaire le projet *Mères en mouvement*; et à soutenir d'autres programmes de vie active saine en milieu communautaire voués aux mères et aux femmes de faible SSE.

Voici la liste des noms des huit communautés choisies pour le financement :

- **Soccer London Moms in Motion (SLMIM)** – GOLS Soccer School (London, Ontario)
- **Groovin' at the Park** – City of Swift Current (Swift Current, Saskatchewan)
- **SELFF (Skills, Education, Learning, Fitness and Fun) – Moms Making the Move** – Supportive Housing for Young Mothers (Mulgrave, Nouvelle-Écosse)
- **JEEP (Jouer Ensemble Enfant et Parent) en Route** – Société de la Petite Enfance et de la Famille du sud de l'Alberta (Calgary, Alberta)
- **Moms Making the Move** – Kids First Association (Sherbrooke, Nouvelle-Écosse)
- **TNS Moms on the Run "Sun Run in Training"** – Terrace Nisga'a Society (Terrace, Colombie-Britannique)
- **Maman en mouvement** – Centre de Ressources Familiales de la Péninsule Acadienne (Caraquet, Nouveau-Brunswick)
- **Moms in Motion** – Tupper St. Family Resource Centre (Portage, Manitoba)

« Être en forme facilite les tâches quotidiennes et les rend plus amusantes; c'est motivant. »

« Être en meilleure forme physique me permet d'apprécier encore plus ma famille. »

« Être en santé et savoir qu'il existe un programme qui permet aux mères de faire une pause est agréable. »

## Les réussites

- Le fait d'organiser le programme en même temps que les activités prévues 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'entraîneuses professionnelles et d'animatrices d'exercices de groupe qui animaient les séances d'entraînement et encourageaient les mères à atteindre leurs objectifs personnels en matière d'activité physique et de santé a été un des aspects très appréciés par les mères.
- L'offre d'une variété d'activités (comme l'aérobic, le zumba, le yoga et le baladi) dans différents lieux (parcs, centres récréatifs, etc.) pouvant être adaptées aux différents niveaux (débutante à avancée) a attiré un plus grand nombre de femmes.
- Les services de garde, l'aide (incluant les subventions) pour le transport ont permis à un plus grand nombre de mères de prendre part aux activités.
- Le fait d'organiser des événements et des activités dans différents lieux a contribué à surmonter les problèmes liés à l'accessibilité et au transport. Il faut s'assurer de distribuer des cartes et des itinéraires du transport en commun.
- Le fait de pouvoir consulter les participantes dès le début constitue la clé du succès de ce programme.

## Recommandations

- Il peut être intimidant de se joindre à un nouveau groupe. Un personnel heureux, amical et bien informé créera un milieu accueillant afin que les mères se sentent à l'aise et les bienvenues. Il faut encourager la camaraderie entre les participantes et les leaders du groupe. Il faut inviter les participantes à amener une amie pour que l'intégration au groupe soit plus facile et moins intimidante.
- On devrait permettre aux mères de s'inscrire à un programme en tout temps. Si elles découvrent un programme de 10 semaines au cours de la 6<sup>e</sup> semaine, il faut trouver un moyen pour qu'elles puissent encore s'y joindre ou y assister.
- Les congés religieux ou culturels, les programmes de sport communautaire pour les enfants de même que les événements familiaux doivent être pris en considération lors de l'élaboration des horaires des programmes.
  - Les mères sont des femmes occupées et il peut être très difficile pour elles de consacrer du temps à la mise en forme et à l'activité physique. Il faut faire participer les mères dès le début pour qu'elles apportent leurs concours à la planification, à l'élaboration des horaires, à la prestation des services, au marketing et à l'évaluation afin de créer un sentiment d'appartenance et de s'assurer que les activités répondent aux intérêts et aux besoins réels des mères.
    - Il faut favoriser la communication et mettre en place un milieu sécuritaire pour qu'elles puissent s'exprimer librement et poser des questions.
- 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 à la santé.
- Une communication continue avec les participantes et les partenaires est essentielle pour que l'élaboration et la mise en place d'un programme soient une réussite. Il faut demander aux participantes de s'entraider en offrant du covoiturage, des services de garde, etc.
  - Les activités doivent être amusantes, originales et stimulantes sur le plan personnel. Il faut offrir les activités dans un environnement privé et sécuritaire où les participantes se sentent à l'aise d'essayer de nouvelles activités et de dépasser leurs limites.
- 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; ceux-ci offrent aux mères les outils dont elles ont besoin pour maintenir un style de vie sain pour elles-mêmes et leur famille une fois le programme terminé.
- Certaines mères ont aimé que les enfants participent tandis que d'autres ont préféré prendre une « pause ». Il faut demander aux mères dès le départ si elles préfèrent que leurs enfants participent ou non au programme puisque la réponse à cette question variera selon le groupe.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les résultats des Subventions communautaires pour les Mères en mouvement 2010, visitez le site Web à l'adresse : [www.caaws.ca/mothersinmotion/f/lowstatus/documents/Communautes\\_Evaluation.pdf](http://www.caaws.ca/mothersinmotion/f/lowstatus/documents/Communautes_Evaluation.pdf)

DÉC. 2011

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

Pour obtenir de plus amples informations sur le projet *Mères en mouvement*, communiquez avec l'ACAFS à [caaws@caaws.ca](mailto:caaws@caaws.ca) ou consultez le site Web à [www.caaws.ca/mothersinmotion/f/](http://www.caaws.ca/mothersinmotion/f/).

Ce projet a reçu l'appui de :

