

Les saines habitudes de vie (SHV)

Sport-Études et associations
sportives



Introduction

- Découle de la *Politique de l'activité physique et du sport*.
 - Démarche en 2 étapes
- Soutien financier par Courant-Nord.
(Québec en forme)

La cible

- Athlètes et entraîneurs de onze associations sportives :
 - Association de baseball et balle-molle mineur;
 - Les Zénith de Saint-Jérôme (club de gymnastique et trampoline);
 - Club Neptune natation;
 - Club de patinage artistique;
 - Club de patinage de vitesse;
 - Club Neptune Synchro (nage synchronisée);
 - Club de soccer de Saint-Jérôme;
 - Fédération des clubs de hockey mineur de Saint-Jérôme;
 - Les Sélects du Nord (hockey);
 - Les fondeurs des Laurentides (ski de fond);
 - Club de vélo l'Échappée.
- Enseignants et athlètes-élèves :
 - Programme de Sport-Études de l'École polyvalente de Saint-Jérôme;
 - Programmes régionaux de la Commission scolaire Rivière-du-Nord.

La démarche

- Rencontres des représentants des associations;
- 307 athlètes;
- 54 entraîneurs et 12 enseignants.

Portrait global

- 41 % des entraîneurs sont en poste depuis 3 à 5 ans.
- 66 % des répondants ont déjà participé à de la formation en lien avec les SHV.
- 53 % des entraîneurs sont dans le profil sport communautaire.

Perception du rôle face aux SHV

- 100 % des entraîneurs pensent qu'ils ont un rôle à jouer au niveau des SHV.
- Ce rôle est :
 - Être un modèle et montrer l'exemple;
 - Transférer des connaissances (informer, enseigner);
 - Conscientiser les jeunes aux saines habitudes de vie (sensibiliser, influencer, encourager et promouvoir);
 - Être un mentor : conseiller et guider;

Sources d'influence

- Sources d'informations :
 - ≤ 13 ans :
 - Ne recherchent pas d'information;
 - Outils recommandés par une personne de confiance.
 - ≥ 14 ans :
 - principaux moteurs de recherche;
 - outils recommandés par une personne de confiance.

Intérêts des SHV

- Les athlètes : nutrition
 - ♂ : hydratation ♀ : gestion du stress et sommeil.
- Les entraîneurs :
 - Gestion du stress;
 - Équilibre de vie
 - Image corporelle et estime de soi.
- Selon les entraîneurs, les meilleures stratégies sont :
 - Formation;
 - Outils à transmettre aux parents et aux athlètes;
 - Capsules électroniques.

Portrait SHV

Les résultats selon les six thèmes suivants :

- Alimentation
- Stress
- Sommeil
- Équilibre de vie
- Estime de soi et image corporelle
- Activité physique

Constats des entraîneurs

- Est négligée et n'est pas très santé (31%).
- Manque de connaissances des jeunes et des parents (22 %).
- N'est pas adaptée aux contextes sportifs (10 %).

Constats des athlètes

- ≤ 13 ans: faibles connaissances en nutrition
- ♀ : ont de meilleures habitudes alimentaires.
- ♂ :
 - 38 % consomme presque toujours des légumes ou des fruits chaque repas (61 % chez les filles);
 - Consommation plus élevée de boissons sportives;
 - En période de compétition, consomment davantage leurs repas au restaurant.

Cibler des interventions pour clarifier les aliments et breuvages à consommer en contexte sportif.

Outils

- Guide alimentaire des sportifs: quoi manger avant, pendant et après l'exercice;
- Nutrition en compétition.

Produit par l'équipe de nutritionnistes du CSSS Saint-Jérôme

Références sur les saines
habitudes de vie

- Documents et sites sur la nutrition sportive.



Constats des entraîneurs

- Ont de la difficulté à le gérer ou une méconnaissance de ce sujet (30 %).
- Les compétitions et les parents sont les principales sources de stress (.



Constats des athlètes

- 62 % indiquent pouvoir le reconnaître et le gérer.
- Les filles ont plus de difficultés à le gérer :
 - 39 % des athlètes féminines ont besoin de méthodes pour le gérer.

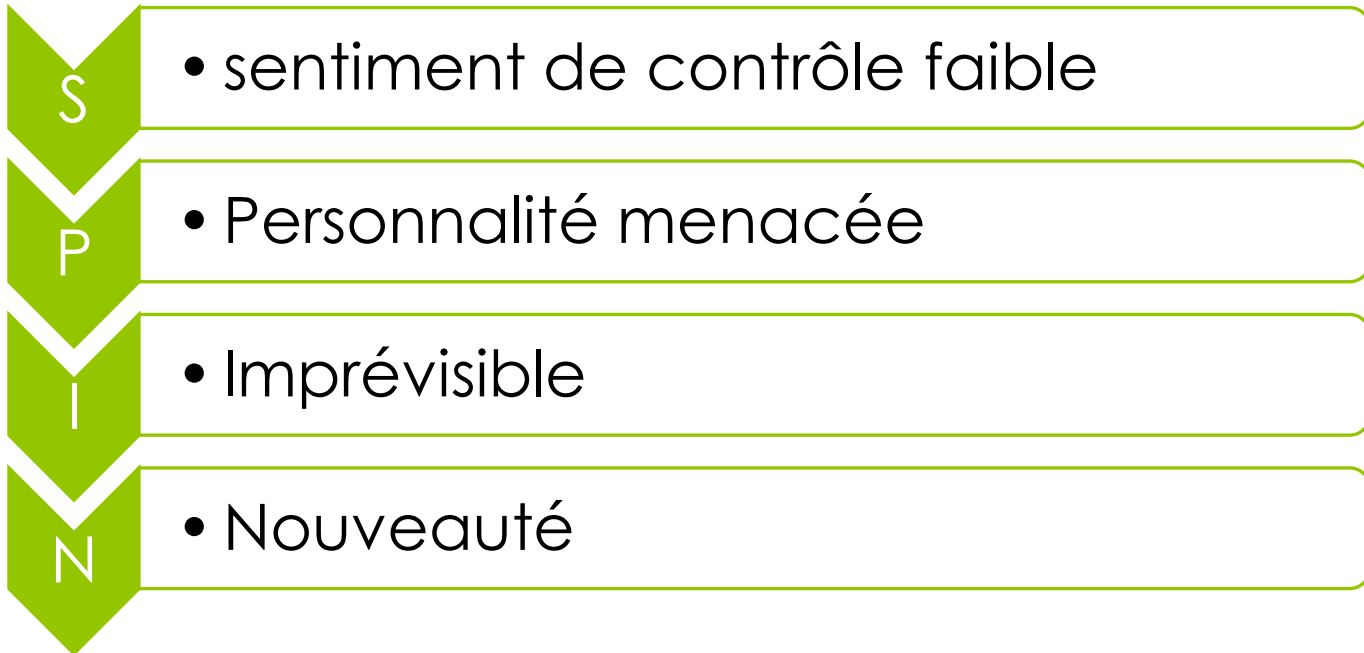
Des interventions permettant de présenter des méthodes de gestion du stress seraient à privilégier.



Outils

Références sur les saines habitudes de vie

- Spin ton stress:



Constats des entraîneurs

- 26 % considèrent que les jeunes manquent de sommeil.
- 26 % indiquent que les causes principales sont :
 - Les jeunes se couchent trop tard,
 - L'utilisation des médias sociaux et des jeux électroniques.

Constats des athlètes

- 77 % mentionnent que le sommeil est important.
- 28 % vont presque toujours bien dormir.
 - ≥ 14 ans : 17 %.

Des interventions permettant de présenter les recommandations de base pour un sommeil de qualité seraient à privilégier.

Outils

Références sur les saines habitudes de vie

- Fiche : sommeil

Pour un **sommeil** de **qualité**



Routine de sommeil.



Activités relaxantes avant d'aller dormir.



Environnement de sommeil confortable.



Constats des entraîneurs: variables

- 38 % mentionnent que les athlètes ont des déséquilibres de vie.
- Surtout perçu auprès des athlètes de haut niveau et chez les plus âgés.



Constats des athlètes

- 36 % sont d'accord : « j'ai de la difficulté à combiner mes études, mon sport, le travail et ma vie sociale ».
- ≥ 14 ans : consacrent plus de temps aux loisirs sédentaires, à la vie sociale et au travail.



Équilibre de vie: outil

Références sur les saines
habitudes de vie

- Fiche : équilibre de vie

Établir ses priorités



Constats des entraîneurs: variables

- 30 % des constats ciblent spécifiquement les filles, tous sports confondus.
- 19 % mentionnent que ce thème est délicat, important et souvent négligé;
- 17 % constatent qu'il y a des comparaisons entre les athlètes et que plusieurs se sous-estiment;
- 19 % indiquent plutôt que cela est variable selon l'athlète, le sport, l'âge et le sexe;

Outils

- Favoriser une image corporelle positive (fiche).
 - Recommandations pour les parents;
 - Recommandations pour les intervenants;

Produit par Olympique Canada

Références sur les saines
habitudes de vie

- Pour que les jeunes aient une perception positive de leur corps (fiche). *Produit par Québec en forme*

Constats des entraîneurs

- 25 % mentionnent que certains jeunes ne bougent pas assez.
- 20 % sont préoccupés par la spécialisation précoce.

Constats des athlètes

- 48 % ne pratiquent pas régulièrement un autre sport.
- La principale raison (24 %) :
 - « je manque de temps ou mon horaire ne me le permet pas ».

Outils

Références sur les saines
habitudes de vie

- Littérature physique;
- Wixx Mag: plaisir de bouger.

Conclusion



Pour me rejoindre

Claudia Lavigne

Coordonnatrice des saines habitudes de vie

Sport-Études et associations sportives

Division loisirs et vie communautaire

Ville de Saint-Jérôme

10, rue Saint-Joseph, bureau 101, Saint-Jérôme, QC J7Z 7G7

Tél : 450 436-1512 poste 3117

Courriel : clavigne@vsj.ca