

## DANS CETTE ÉDITION

**PLAN D'ACTION :**  
Une ressource en ligne pour aider les jeunes ayant un handicap à devenir actifs !

- **L'étude NPAM :**  
Mises à jour en cours
- **S'impliquez !**  
Nous voulons connaître votre opinion !



## PLAN D'ACTION

### Une ressource en ligne pour les jeunes ayant un handicap

Plan d'Action est une ressource en ligne destinée à outiller les jeunes ayant un handicap avec des outils et des stratégies pour augmenter la participation dans des activités physiques. Si cela signifie commencer un programme d'exercice ou augmenter les pratiques courantes, cette ressource a été développée pour but d'aider les jeunes à réaliser leurs objectifs personnels en activité physique.

**PLAN D'ACTION** fournit aux jeunes des stratégies détaillées et progressives sur les sujets suivants :



#### TROUVEZ VOTRE MOTIVATION

La première étape consiste à **réfléchir** aux raisons pour lesquelles vous voulez pratiquer une activité physique, au type **d'avantages** que vous espérez ressentir et à **pourquoi** ces avantages sont importants pour vous.  
<https://plantomove-week1.weebly.com/>



#### FAIRE PREUVE DE CREATIVITÉ

**Garder l'esprit ouvert** sur l'activité physique pour inclure des activités que vous aimez – cela aide à renforcer la confiance ! Essayez de faire une promenade ou une roue, ou inscrivez-vous à un cours de danse amusant !  
<https://plantomove-week2.weebly.com/>



#### FIXER DES OBJECTIFS ET PLANIFIER L'ACTION !

Après avoir réfléchi à ce qui vous motive à être actif et aux différents types d'activités que vous aimez, il est important de **fixer des objectifs réalisables** et de **faire un plan pour atteindre ces objectifs**.  
<https://plantomove-week3.weebly.com/>



#### SURMONTER LES OBSTACLES

Parfois, les choses ne passent pas comme prévu. Mais il existe des stratégies pour vous aider à vous **remettre sur la bonne voie et à prévenir les futurs obstacles** à la réalisation de vos objectifs d'activité physique.  
<https://plantomove-week4.weebly.com/>

# Perception des capacités

## LA RECHERCHE DERRIÈRE « PLAN D'ACTION »

L'utilisation des ressources et des programmes en ligne est tout à fait nouvelle chez les jeunes ayant un handicap physique. Cependant, à l'époque on ne savait pas grand-chose si cette stratégie serait efficace chez les jeunes handicapés. Par conséquent, nous avons mené des recherches pour comprendre si « Plan d'Action » était pratique et efficace. \*

## QU'AVONS-NOUS TROUVÉ ?

### « Plan d'Action » est pratique.

La recherche montre que le plan peut être facilement fourni et complété par les jeunes ayant un handicap et qu'il est généralement accepté comme utile et facile à utiliser. Les jeunes ont indiqué que cela les avait aidés à recadrer leurs perspectives sur l'activité physique et leur a fourni un ensemble de compétences précieuses qu'ils pourraient utiliser à l'avenir.

Après avoir terminé le plan d'action, les jeunes ont signalé **une augmentation de leur confiance en eux** pour participer à une activité physique et surmonter les obstacles personnels.

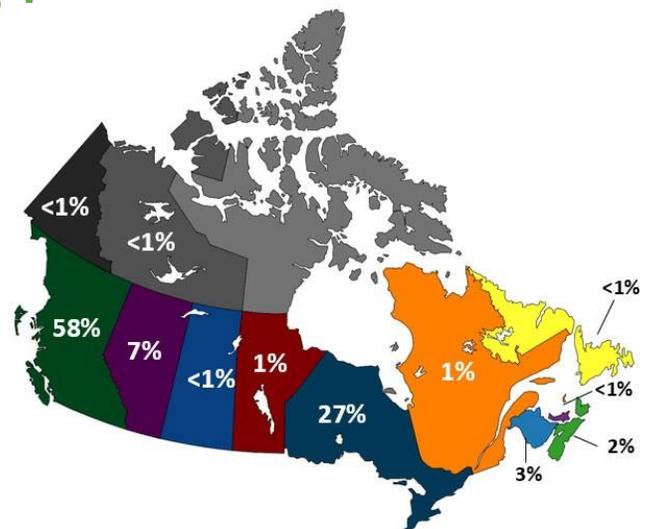
Les jeunes ont également adopté davantage de comportements d'établissement d'objectifs et de planification. Ce sont des stratégies essentielles pour s'en tenir à un style de vie physiquement actif !

\* Cette recherche a été menée par Ritu Sharma dans le cadre de sa thèse de maîtrise. La publication académique est à venir. En attendant, si vous souhaitez en savoir plus, veuillez contacter Ritu (information de contact sur la page 3).

## L'ÉTUDE NPAM QU'EST-CE QUE NOUS FAISONS ?

Nous avons près de 500 participants ! Nous sommes ravis que des gens de partout au Canada se joignent à l'étude. Le recrutement et la collecte de données sont en cours. Si vous êtes parents d'un enfant handicapé, vous êtes également invité à participer à l'étude !

Les membres de notre équipe de recherche ont présenté certaines de nos conclusions préliminaires lors de conférences universitaires. En tant que partie prenante importante de notre recherche, nous voulons vous tenir au courant ! Lisez ci-dessous quelques-unes de nos principales conclusions à ce jour.





## Les conclusions préliminaires \*

### L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

**11%** des enfants et des jeunes handicapés pratiquent une activité physique pendant au moins 60 minutes chaque jour.

### TEMPS D'ÉCRAN

**32%** des enfants et des jeunes handicapés passent du temps devant un écran (ex. télévision, ordinateur, jeux vidéo) pendant **deux heures ou moins** par jour.

### LE SOMMEIL \*\*

**80%** des enfants et des jeunes handicapés respectent leurs directives de sommeil adaptées à leur âge.

\*Éléments de l'enquête sur les comportements de santé chez les enfants d'âge scolaire et du questionnaire sur l'alimentation et le mode de vie de l'ISCOLE.

\*\* 9 à 11 heures pour les 5 à 13 ans et 8 à 10 heures pour les 14 à 17 ans.

### S'IMPLIQUER.

Nous cherchons à développer notre comité consultatif de famille ! Nous encourageons **les parents et les jeunes** qui souhaitent partager **leurs réflexions et leurs idées** sur ce qui compte pour eux en matière de recherche sur l'activité physique pour les enfants handicapés à participer ! Si vous souhaitez devenir membre du comité consultatif de la famille du CDPP, veuillez contacter Dre Jennifer Leo à [jennifer.leo@ualberta.ca](mailto:jennifer.leo@ualberta.ca).

### PLEINS FEUX SUR LES JEUNES.

Si vous êtes un enfant ou un jeune handicapé, nous aimerions partager vos expériences liées à l'activité physique (bonnes ou moins bonnes). Bien sûr, nous pouvons vous assurer que vous resterez anonyme et qu'aucune information d'identification n'est incluse. Si vous souhaitez partager une expérience dans un prochain bulletin, veuillez contacter Ritu Sharma à [ri.sharma@mail.utoronto.ca](mailto:ri.sharma@mail.utoronto.ca)



cdpp

Canadian Disability Participation Project  
Le projet canadien sur la participation sociale  
des personnes en situation de handicap

Publié par l'équipe de sports et d'activités du projet canadien sur la participation sociale des personnes en situation de handicap adaptée aux familles (CDPP)

Pour des enquêtes générales sur le bulletin de l'équipe de sports et d'activités du CDPP adaptée aux familles, veuillez contacter Ritu Sharma ([ri.sharma@mail.utoronto.ca](mailto:ri.sharma@mail.utoronto.ca))