



# RECOMMANDATIONS FONDÉES SUR DES PREUVES

Trucs et astuces pour  
développer et diffuser des  
renseignements sur les  
activités pour les familles  
d'enfants en situation  
d'handicap



ACTIVE  
LIVING  
ALLIANCE  
FOR CANADIANS  
WITH A DISABILITY

ALLIANCE  
DE VIE  
ACTIVE  
POUR LES CANADIENS  
CANADIENNES AYANT  
UN HANDICAP



cdpp

Canadian Disability Participation Project

Le projet canadien sur la participation sociale  
des personnes en situation de handicap

# TRANSMETTRE LE MESSAGE

L'activité physique par le jeu, le sport et le transport actif offre de nombreux avantages pour la santé physique, sociale et mentale des enfants et des jeunes en situation d'handicap (EJSH). Cependant, **le manque d'information accessible et pertinente sur l'activité physique est un obstacle connu à la participation à l'activité physique chez les EJSH et une source courante de frustration chez les parents.** Comme première étape pour surmonter cet obstacle, un ensemble de recommandations fondées sur des preuves a été établi pour aider les organisations à développer et à diffuser des informations sur l'activité physique ciblant les familles d'EJSH

## PORTÉE ET OBJECTIF

Les recommandations ont été élaborées pour être utilisées par toute organisation qui travaille à promouvoir, soutenir ou offrir une activité physique pour les EJSH.

Les recommandations visent à aider à promouvoir et à soutenir l'activité physique chez les EJSH en partageant des informations utiles et motivantes avec les parents ou les tuteurs.

## LES RECOMMANDATIONS AIDENT À RÉSOUDRE...

- Quelles **informations sur l'activité physique** les organisations devraient-elles fournir aux familles d'EJSH ?
- Quels **messages motivationnels sur l'activité physique** les organisations devraient-elles fournir aux familles d'EJSH ?
- Comment les organisations peuvent-elles **mieux diffuser** les informations sur l'activité physique aux familles d'EJSH ?



Les 5 recommandations sont énumérées ci-dessous. Toutes les recommandations peuvent ne pas être pertinentes pour les missions et les valeurs de votre organisation, par conséquent, vous pouvez choisir de vous concentrer sur celles qui sont les plus appropriées pour votre organisation. **Si vous êtes curieux et curieuses de savoir comment les recommandations ont été élaborées, veuillez consulter l'annexe A.**

## Offrir aux familles d'EJSH...



### #1 Définitions et langage

- Des définitions claires et cohérentes de termes tels que activité physique, adapté, accessible, intégré et inclusif.



### #2 Renseignements sur le programme d'activité physique

- Des informations claires et détaillées sur vos programmes d'activité physique, votre personnel et vos installations.



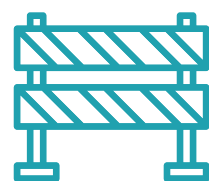
### #3. Avantages de soutenir l'activité physique

- Informations sur les avantages spécifiques de soutenir l'activité physique pour les enfants et les jeunes en situation d'handicap.



### #4. Idées, outils et ressources

- Idées, outils et ressources pour soutenir la participation à l'activité physique, l'établissement d'objectifs, la planification et le progrès.



### #5. Informations pour surmonter les obstacles

- Informations sur les stratégies pour aider à éliminer les obstacles à la participation à l'activité physique chez les enfants et les jeunes handicapés.

# #1. Définitions et langage

Des définitions claires et cohérentes de termes tels que *activité physique, adapté, accessible, intégré et inclusif*.

- Pour répondre à ce besoin, nous recommandons à votre organisation d'utiliser et d'appliquer des définitions claires et cohérentes lors de l'utilisation de termes tels que **l'accessibilité**, l'activité physique **adaptée** et/ou **inclusive**.
- Vous trouverez ci-dessous un glossaire de termes avec des définitions suggérées que toute organisation peut utiliser lors de la communication d'informations sur l'activité physique ciblant les familles d'EJSH.



## Accessibilité

\ak.sɛ.si.bi.li.te\

L'**accessibilité** réfère à des informations, des produits, des services et des espaces qui ont la flexibilité de répondre aux besoins et aux préférences de chacun et chacune, ou que n'importe qui peut utiliser sans avoir besoin d'adaptation.

### Un programme est accessible si...

- ✓ Les informations sur le programme sont fournies dans différents formats (par exemple, texte, images, audio).
- ✓ L'installation est accessible en toute sécurité et facilement pour les besoins de mobilité des participants et participantes (par exemple, une installation spacieuse, bien éclairée, sans obstruction et dotée d'ascenseurs et/ou de rampes).
- ✓ Des équipements spécialisés ou adaptables sont disponibles ou fournis (par exemple, chaises de sport, balles sonores, poignées Velcro pour haltères, filets réglables).



\adapté· é\

**Adapté signifie:** changer ou modifier les activités, les instructions, l'équipement et/ou les environnements pour faciliter la participation à une activité physique dans un large éventail de capacités.

**Un programme est adapté si...**

- ✓ Les bénévoles et le personnel sont attentifs aux besoins, aux capacités et aux intérêts des participants et des participantes.
- ✓ Les bénévoles et le personnel sont capables de savoir quand et comment modifier de manière appropriée les activités, les instructions et l'équipement pour correspondre aux capacités des participants et des participantes.
- ✓ L'environnement social et physique peut être modifié pour répondre aux besoins et capacités spécifiques des participants et des participantes.

## Inclusif

\in-'klü-sif \

**Inclusif signifie:** des activités, des programmes, des événements ou des rôles auxquels chacun et chacune peuvent participer et contribuer dans toute la mesure du possible.

**Un programme est inclusif si...**

- ✓ Il est adapté au développement et célèbre les différences individuelles entre les participants et participantes.
- ✓ Il offre à chacun des chances égales de participer et de contribuer à des capacités ou à des rôles similaires, quelle que soit sa capacité.
- ✓ Il ne relègue personne à un seul poste ou rôle en fonction de sa capacité à participer à une tâche donnée. Au lieu de cela, il fournit les aménagements appropriés pour garantir que des opportunités égales de participation sont disponibles pour tous et toutes.



## **GARDEZ EN TÊTE!**

Si votre organisation a déjà des définitions claires de ces termes, c'est parfait ! Assurez-vous simplement qu'ils sont appliqués de manière cohérente dans toutes les communications.

# #2. Renseignements sur le programme d'activité physique

*Des informations claires et détaillées sur vos programmes d'activité physique, votre personnel et vos installations.*

- Ces informations peuvent aider à surmonter certains des obstacles auxquels les parents de EJSJ sont confrontés lorsqu'ils recherchent des informations sur les programmes d'activité physique.
- Ces informations peuvent permettre aux parents de soutenir l'engagement d'activité physique de leur enfant
- Vous trouverez ci-dessous une liste de contrôle que votre organisation peut utiliser lors du développement ou de l'évaluation de sources d'information sur l'activité physique et programmation pour l'EJSJ. Assurez-vous de consulter les trucs et astuces!

## QUI

### • Auteurs

- Nom et informations générales sur votre organisation, y compris vos énoncés de mission et vos valeurs concernant l'inclusion, ainsi que des informations sur les sources de financement ou les commanditaires.
- Des coordonnées claires et à jour facilement accessibles aux parents.

### • Personnel

- Les qualifications, la formation, l'expérience et les certificats doivent être clairement indiqués

## Trucs et astuces:

- Fournissez les informations de contact de différentes manières (par exemple, numéro de téléphone, e-mail, médias sociaux afin que les parents aient différentes options de communication).
- Selon le cas, inclure les coordonnées du personnel impliqué dans les programmes pertinents pour les parents des EJSJ ou superviser directement les programmes.



## QUOI

### • *Description du programme*

- Description des activités spécifiques (par exemple, type d'activité, niveau d'intégration, admissibilité, niveau de défi).
- Examens du programme par les parents d'EJSH.
- Soutiens spécifiques disponibles pour les EJSH et/ou les parents d'EJSH.
- Coût du programme, y compris toute information concernant les subventions disponibles ou le soutien financier gouvernemental pertinent.

### Trucs et astuces:

- Utilisez des images et des vidéos de vos programmes afin que les parents puissent mieux comprendre les activités et déterminer si elles conviennent à leur enfant.
- Soyez détaillé lors de la description du programme! Fournissez autant d'informations que possible concernant la structure et la durée du programme.



## OÙ

### • *Emplacement du programme*

- Description des installations, y compris l'emplacement (par exemple, l'adresse), les caractéristiques de sécurité, les caractéristiques d'accessibilité et tout soutien ou équipement spécialisé disponible.
- Informations sur les transports (par exemple, arrêts d'autobus, gares, transports en commun).

### Trucs et astuces:

- Affichez un lien ou une image de l'emplacement de votre installation sur une carte (par exemple, en utilisant Google Maps). Envisagez d'inclure des informations sur les transports en commun (par exemple, les arrêts d'autobus les plus proches), le stationnement ou les services de navette, le cas échéant.



## QUAND

- **Horaire et calendrier du programme**

- Calendrier clair indiquant quand et où les programmes auront lieu. (par exemple, dates/heures spécifiques, durée et lieu).

- **Surveillance des informations**

- Inclure une date pour indiquer quand l'information de la dernière mise à jour.



### Trucs et astuces:

- Assurez-vous que les informations sont exactes, constamment surveillées et mises à jour pour fournir les informations les plus récentes disponibles.

## COMMENT

- **Organisation et présentation des informations**

- Incorporer des images inclusives (par exemple, diverses capacités) dans la conception des ressources d'information.
- Respectez les directives provinciales concernant l'accessibilité des informations (par exemple, la Loi sur l'accessibilité pour les personnes handicapées de l'Ontario : <https://www.aoda.ca/the-act/>).
- Facilitez la recherche et l'accès aux informations.

#### *Pour les sites Web/sources en ligne*

- La navigation doit être simple et claire.
- Mettre en place une fonction de recherche afin que les parents puissent utiliser des termes familiers (ex., type d'activité physique, handicap de leur enfant, adapté ou inclusif) pour trouver rapidement des informations pertinentes sur les programmes disponibles.

#### *Pour les documents imprimés*

- Créer une section distincte pour les programmes pertinents pour les parents d'EJSH.

### Trucs et astuces:

- Engagez votre public! Sollicitez les commentaires des parents pour mieux comprendre leurs besoins et comment votre organisme peut les aider à soutenir la participation de leur enfant à l'activité physique.
- Communiquez avec des organismes communautaires qui ciblent EJSH et leurs familles pour aider à diffuser les informations sur le programme aux parents d'EJSH.
- Si possible, fournissez des références d'informations pour améliorer la crédibilité des informations que vous fournissez.

# #3. Avantages de soutenir l'activité physique

Informations sur les avantages spécifiques du soutien à l'activité physique pour les enfants et les jeunes en situation d'handicap.

- Fournir ces informations peut aider à motiver les parents d'EJSH à soutenir l'activité physique de leur enfant.
- Vous trouverez ci-dessous une liste des avantages associés au soutien à l'activité physique des parents et à la participation à l'activité physique chez les EJSH, ainsi que des messages ciblés qui parlent de certains de ces avantages. N'hésitez pas à les utiliser ou à créer les vôtres!

## Quels sont les avantages du soutien des parents à l'activité physique?

Voici quelques-uns des nombreux avantages! Il existe également des exemples de messages fournis que votre organisation peut utiliser dans les communications avec les parents.

### LE SOUTIEN DES PARENTS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PEUT..

### EXEMPLE DE MESSAGE



#### Bénéfices centrés sur l'enfant

- Augmenter la probabilité que les EJSH:
  - Respectent les directives d'activité physique recommandées
  - Bénéficient des avantages associés à la participation régulière à une activité physique
  - Atteignent leurs objectifs
- Enseignent des habitudes saines et la valeur d'un mode de vie actif
- Promeuvent l'inclusion et la sécurité

#### ***Les parents sont les meilleurs défenseurs de leur enfant!***

En communiquant à votre enfant leurs forces et besoins avec les fournisseurs de programmes, vous pouvez promouvoir un environnement d'activité physique inclusif et sécuritaire.



#### Bénéfices centrés sur le parent

- Offrir des occasions de socialiser avec d'autres parents d'EJSH
- Libérez du temps et permettez aux parents de faire une pause
- Permettre aux parents de profiter des bienfaits de l'activité physique grâce à une participation partagée

#### ***En soutenant votre enfant, vous prenez soin de vous!***

Pratiquer une activité physique aux côtés de votre enfant peut offrir un large éventail d'avantages, notamment une amélioration de l'humeur, des niveaux d'énergie, de la patience et du sommeil.



#### Bénéfices centrés sur la famille

- Offrir un débouché pour du temps de qualité et améliorer la connectivité
- Développer des routines familiales structurées
- Créer des occasions pour toute la famille de se fixer des objectifs d'activité physique

#### ***Agissez ensemble et soyez fiers de vos réalisations communes!***

Lorsque les parents soutiennent leur l'activité physique de l'enfant, ils donnent à toute la famille un sens des objectifs à atteindre ensemble

*Idées, outils et ressources pour soutenir la participation à l'activité physique, l'établissement d'objectifs, la planification et le progrès.*

- Fournir ces informations aux parents d'EJSH peut aider à rendre l'activité physique plus réalisable.
- Vous trouverez ci-dessous une liste organisée de stratégies que toute organisation peut utiliser pour soutenir les parents de EJSH dans l'établissement d'objectifs, la planification et le suivi, ainsi que quelques exemples de façons dont les parents peuvent fournir un soutien à l'activité physique. **Une liste d'outils et de ressources suggérés se trouve à la page 16.**



## DÉFINIR DES INTENTIONS

***L'établissement d'objectifs** est un excellent point de départ, car il aide à guider et à motiver l'attention et les efforts des parents afin qu'ils puissent soutenir et promouvoir efficacement l'activité physique de leur enfant.*

***Voici quelques façons dont votre organisation peut aider les parents à se fixer des objectifs:***

1. Fournissez aux parents des informations sur les lignes directrices en matière d'activité physique.
2. Éduquez les parents sur la façon de fixer des objectifs SMART.
3. Orientez les parents vers des outils et des ressources qui peuvent les aider à se fixer des objectifs.

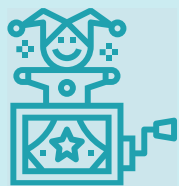
***Les calendriers et les journaux de bord** sont d'excellents outils de planification.*

***Voici quelques façons dont votre organisation peut aider les parents dans leur planification.***

1. Enseignez aux parents comment faire un bon plan.
2. Dirigez les parents vers des outils et des ressources qui peuvent soutenir leur planification comme des calendriers, des journaux de bord ou des idées.
3. Fournir des messages qui encouragent les parents à adopter des comportements de planification. Par exemple:
  - *"La planification est un excellent moyen de créer de la routine et de la cohérence, rendant l'activité physique plus réalisable pour toute la famille!"*



## FAIRE UN PLAN



## AVOIR UN PLAN DE SECOURS

Non seulement il est important que les parents planifient les détails de l'activité physique de leur enfant, mais ils doivent également **anticiper et planifier** les éventuels défis ou interruptions.

**Voici quelques façons dont votre organisation peut aider les parents à se préparer aux imprévus.**

1. Encouragez les parents à réfléchir aux défis potentiels et à certaines stratégies pour les surmonter.
2. *Planification si-alors*: Si le temps est mauvais, ALORS les enfants participeront à des activités intérieures (par exemple, jouer à cache-cache, jeux de cibles, mini-bâtons).

**La surveillance** peut aider les parents à avoir une idée de ce qui fonctionne ou non et informer les ajustements qu'ils peuvent avoir besoin d'apporter aux plans d'activité physique de leur enfant.

**Voici quelques façons dont votre organisation peut aider les parents à surveiller l'activité physique de leur enfant :**

1. Encouragez les parents à tenir un journal d'activité pour suivre le niveau d'activité, les progrès, la réalisation des objectifs et l'humeur de leur enfant.



## SUIVRE L'ÉVOLUTION



## GARDEZ EN TÊTE!

- Consultez les liens à la page 16 pour des outils et des ressources qui peuvent être partagés avec les parents pour aider à soutenir l'établissement d'objectifs, la planification et le suivi de l'activité physique.

# #5 Informations pour surmonter les obstacles

Information sur les stratégies pour aider à éliminer les obstacles à la participation à l'activité physique chez les enfants et les jeunes handicapés.

- Fournir ces informations peut aider les parents à surmonter les obstacles au soutien de l'activité physique de leur enfant.
- Vous trouverez ci-dessous une liste des obstacles courants à la participation à l'activité physique chez les EJSJ. Nous fournissons des suggestions de stratégies que votre organisation peut adopter pour aider les parents d'EJSJ à surmonter ces obstacles.



## Sécurité physique & émotionnelle

Les parents d'EJSJ expriment des inquiétudes quant à la sécurité physique et émotionnelle de leur enfant pendant l'activité physique.

### ***Comment votre organisation peut-elle aider ?***

- **Donnez aux parents les moyens de prendre une décision éclairée!** Fournissez des informations claires et détaillées sur votre organisation, votre personnel et vos programmes afin que les parents puissent se sentir en confiance en sachant que le programme qu'ils choisissent est le mieux adapté aux besoins, aux capacités et aux intérêts de leur enfant. **Reportez-vous à la recommandation #2.**
- **Communiquez bien et communiquez souvent!** Vous trouverez ci-dessous quelques suggestions de conversation pour une communication fréquente entre le personnel et les parents:
  - Renseignez-vous sur le plaisir ou l'humeur de l'enfant avant/après une séance.
  - Comment l'enfant discute-t-il de sa relation avec ses pairs ou ses coéquipiers ?
  - Le parent et l'enfant sont-ils satisfaits du programme ?
  - Que peut-on améliorer pour améliorer l'expérience de l'enfant ?
- **La sécurité n'est pas un hasard!** Vérifiez fréquemment votre installation et vérifiez tout problème susceptible d'entraver l'accessibilité. Consultez la Loi sur l'accessibilité en Ontario pour obtenir une liste complète des normes d'accessibilité.

### **Trucs et astuces:**

- Si vous ne voyez pas les parents lors de l'arrivée et du départ, pensez à envoyer un bulletin électronique pour communiquer efficacement!



## Coût du programme et de l'équipement

Le coût des programmes adaptés et de l'équipement spécialisé est un obstacle à la participation à l'activité physique pour EJSJ. Les parents éprouvent également des difficultés à trouver des informations relatives aux coûts du programme et au soutien financier.

### **Comment votre organisation peut-elle aider?**

- **Soyez transparent!** Fournissez des informations sur les coûts associés aux programmes et assurez-vous que ces informations sont faciles à trouver. Si votre organisation offre un soutien financier, faites-le savoir aux parents et assurez-vous que le processus de demande est facile à naviguer.
- **Être actif n'a pas besoin de te ruiner!** Fournissez aux parents d'EJSJ des suggestions d'activités physiques à faible coût ou sans frais. **Reportez-vous à la page 16 pour des idées d'activités physiques.**
- **Offrez des moyens de réduire les coûts!** Les événements de collecte de fonds, les «échanges» d'équipement et les dons d'équipement légèrement usagé sont d'excellents moyens de réduire les coûts. Envisagez de dresser une liste d'organisations où les parents peuvent demander un soutien financier. **Consultez la page 16 pour quelques idées!**



## Trouver le temps

Les parents d'EJSJ ont beaucoup à faire! Trouver du temps pour planifier l'activité physique de leur enfant peut être une grande source de stress chez les parents d'EJSJ.

### **Comment votre organisation peut-elle aider?**

- **Faites-en une affaire de famille!** Envisagez de proposer des heures de gym ouvertes, des soirées familiales ou des activités familiales guidées.
- **Planifiez-le!** La planification peut aider à éliminer le stress de trouver du temps pour l'activité physique. Pour aider les parents d'EJSJ à planifier l'activité physique de leur enfant, **reportez-vous à la recommandation 4.**
- **Le pouvoir du jeu!** Informez les parents des occasions pour leur enfant de participer à une activité physique non structurée. Certaines idées incluent, aller se promener, faire du vélo ou rouler, organiser une soirée dansante et jouer à un jeu de chat ou de cache-cache. **Vous trouverez d'autres idées à la page 16.**

## Guide pratique pour le soutien à l'activité physique

Voici quelques exemples que votre organisation peut partager avec les parents de EJSH qui cherchent des moyens de soutenir l'activité physique de leur enfant.

### *Priorité à la sécurité!*

- Surveillez votre enfant pour observer et mesurer l'intensité de son activité physique.
- Apprenez à votre enfant les précautions à prendre pour pratiquer une activité physique en toute sécurité afin d'éviter les blessures.
- Travaillez pour aider votre enfant à comprendre et à renforcer les règles sur la façon de pratiquer une activité physique en toute sécurité.

### *Être un modèle!*

- Pratiquez une activité physique.
- Organisez des occasions pour toute la famille de pratiquer une activité physique ensemble.
- Fixez des objectifs d'activité physique significatifs pour toute la famille.

### *Soyez le chef de claques de votre enfant!*

- Fournissez un soutien émotionnel, comme des encouragements, des commentaires positifs, de la motivation et des éloges.
- Encouragez le jeu actif avec des amis.
- Surveillez le temps d'écran et encouragez les activités qui nécessitent du mouvement.
- Encouragez votre enfant à augmenter son intensité lorsqu'il effectue des activités physiques quotidiennes.

### *Soyez impliqué!*

- Pratiquez une activité physique avec votre enfant (par exemple, agissez en tant que partenaire d'entraînement, apprenez de nouvelles activités ou compétences ensemble).
- Assistez et regardez activement les événements d'activité physique de votre enfant.
- Devenez bénévole pour les programmes auxquels votre enfant participe (par exemple, en tant qu'entraîneur, assistant).

### *Construisez une base solide!*

- Discutez des bienfaits de l'activité physique avec votre enfant.
- Demandez à votre enfant quelles sont ses activités physiques préférées et discutez des différentes activités qu'il aimerait essayer.
- Apprenez à votre enfant les habiletés motrices fondamentales pour améliorer son accessibilité (p. ex. courir, sauter, lancer, attraper, sauter).
- Faites participer votre enfant à l'établissement d'objectifs, à la planification et au suivi de l'activité physique.

### *Créez des opportunités!*

- Faciliter et coordonner le transport (par exemple, conduire votre enfant vers et depuis les lieux de loisirs, superviser le transport actif).
- Cherchez des possibilités de financement conçues pour soutenir l'activité physique de votre enfant.
- Trouvez ou achetez des équipements de sport et d'activité physique pour votre enfant.
- Fournissez à votre enfant divers débouchés pour une activité physique structurée (par exemple, sport organisé ou leçons) et non structurée.

## **GARDEZ EN TÊTE!**

- **Allez-y étape par étape!** Encouragez les parents à commencer par intégrer quelques-uns de ces comportements et à augmenter graduellement leur soutien lorsqu'ils se sentent prêts.
- **Cohérence, pas variété !** Rappelez aux parents que l'activité physique peut inclure des choses qu'ils font déjà avec leur enfant, comme marcher/faire du vélo/faire du vélo pour se rendre à l'école, jardiner ou jouer à rapporter avec le chien.

# Atteindre votre public

## Stratégies de diffusion

### La crédibilité est capitale!

*Les parents veulent savoir que l'information qu'ils reçoivent provient d'une source crédible.*

Inclure les logos de sources d'information crédibles

- Inclure des informations provenant de sources crédibles (par exemple, des centres communautaires, des établissements de santé publique, des écoles, des médecins, des agences gouvernementales)

### Rendez-le convivial!

*Structurer les sites Web et les fonctionnalités techniques qui sont faciles à trouver et simples à naviguer.*

- Inclure des onglets étiquetés, des hyperliens, des menus déroulants
- Créer un «portail-central» où les parents peuvent facilement accéder aux informations et aux ressources

### Augmentez la visibilité!

*Fournir une visibilité différente, fréquente et cohérente aux informations et aux messages.*

- Utiliser diverses stratégies pour partager l'information
  - Stratégies traditionnelles (p. ex. dépliants, bulletins d'information, radio et télévision)
  - Stratégies digitales (par exemple, médias sociaux, sites Web, messages texte et applications mobiles)
  - Stratégies uniques (par exemple, livres d'histoires, séances d'information pour les parents, événements communautaires)

### Engagez les parents!

*Les parents d'EJSH apprécient et recherchent des informations auprès d'autres parents d'EJSH.*

- Inclure les commentaires des parents et les commentaires sur les programmes
- Fournir un point de vente où les parents d'EJSH peuvent partager leurs expériences et se connecter avec d'autres parents de EJSH soit virtuellement (par exemple, chat ou forum) ou en personne (par exemple, événements organisés ou soirées d'information)

### Rendez-le pertinent et inclusif!

*Cibler les besoins, les préférences et les valeurs des parents d'EJSH*

- Adapter les informations aux sous-groupes de parents (par exemple, les parents d'EJSH issus de milieux urbains ou ruraux, d'ethnies différentes, de handicaps spécifiques)
- Traduire des informations dans différentes langues
- Inclure des sous-titres avec audio ou vidéos
- Inclure des descriptions audio avec du texte ou des images
- Inclure des images qui incluent des enfants et des jeunes ayant des handicaps divers et variés



# Ressources supplémentaires

## A partager avec les parents

### Idées d'activité physique

- Jooay <https://jooay.com/?lang=fr>
- Actif pour la vie
  - 8 manières de garder vos enfants actifs selon un budget fixe <https://activeforlife.com/fr/8-manieres-de-garder-vos-enfants-actifs-selon-un-budget-fixe/>
  - Activités pour enfants <https://activeforlife.com/fr/activites/>
  - 42 activités simples pour occuper les enfants quand vous travaillez de la maison <https://activeforlife.com/fr/42-activites-simples-maison-travail/>
  - Recette pour une journée active [https://activeforlife.com/content/uploads/2020/05/Recipe-for-an-active-day-COVID\\_v2.1-1.pdf](https://activeforlife.com/content/uploads/2020/05/Recipe-for-an-active-day-COVID_v2.1-1.pdf) (en anglais)
  - Recette pour une année active [https://activeforlife.com/content/uploads/2019/12/FL-RecipeForAnActiveYear\\_v1.3.pdf](https://activeforlife.com/content/uploads/2019/12/FL-RecipeForAnActiveYear_v1.3.pdf) (en anglais)
- Nous avons les mouvements gagnants! Ressource d'activité physique [https://static.pbslearningmedia.org/media/media\\_files/f5f46648-c476-4b1e-8b98-0a5aacc7e9f9.pdf](https://static.pbslearningmedia.org/media/media_files/f5f46648-c476-4b1e-8b98-0a5aacc7e9f9.pdf) (en anglais)

### Soutien financier pour l'activité physique

- Liste des subventions et fonds disponibles pour l'équipement sportif adapté au Canada <https://www.exerotech.com/en/canada-funds-and-grants-adaptive-sports-equipment> (en anglais)
- Sources de financement pour l'équipement <https://services.easterseals.org/equipment-funding/other-sources-for-equipment-funding/> (en anglais)
- Programme d'appareils et accessoires fonctionnels <https://www.ontario.ca/fr/page/programme-dappareils-accessoires-fonctionnels>
- Financement, finances et planification <https://www.ctnsy.ca/Online-Resource-Centre/Funding-Finance-and-Planning.aspx>
- Programme de prêt d'équipement de loisirs adapté <https://hollandbloorview.ca/services/programs-services/adapted-recreation-equipment-loan-program>

### Lignes directrices en matière d'activité physique pour les EJSH

- Le guide d'accessibilité <https://cdpp.ca/sites/default/files/Ability%20Toolkit-Final-FRENCH/index.pdf>

### Etablir les objectifs, planification et suivi

- Intégrez l'activité physique dans la routine de votre famille <https://letsmove.obamawhitehouse.archives.gov/make-physical-activity-part-your-family-routine> (en anglais)
- Fixation d'objectifs SMART <https://www.healthlinkbc.ca/living-well/physical-activity/general-information-and-tools/forms-and-tools/smart-goal-setting> (en anglais)
- Suivez l'activité physique de votre enfant avec le journal imprimable et pratique <https://activeforlife.com/track-your-child-with-activity-log/>
- Calendrier familial santé [https://letsmove.obamawhitehouse.archives.gov/sites/letsmove.gov/files/Family\\_Calendar.pdf](https://letsmove.obamawhitehouse.archives.gov/sites/letsmove.gov/files/Family_Calendar.pdf) (en anglais)
- Perception des capacités <https://cdpp.ca/sites/default/files/Perception%20des%20capacite%cc%81s%20CDPP%20-%20L%27automne%202018/index.pdf>
- Bienvenue à planifiez pour bouger! <https://plantomove-week1.weebly.com/> (en anglais)

## Pour les organisations

### Renseignements sur les lignes directrices pour l'accessibilité

- Instructions pour l'accessibilité du contenu Web <https://www.w3.org/TR/WCAG21/> (en anglais)
- Boîte à outils de l'expérience Web <https://wet-boew.github.io/wet-boew/index-fr.html>
- Loi sur l'Accessibilité pour les Personnes Handicapées de l'Ontario (LAPHO) <https://www.aoda.ca/> (en anglais)
- Comment rendre les sites Web accessibles <https://www.ontario.ca/fr/page/comment-rendre-les-sites-web-accessibles>

### Renseignements sur le handicap et l'activité physique

- Fiches de renseignements <https://ala.ca/disability-tip-sheets> (en anglais)
- Un plan pour développer une participation de qualité dans le sport chez les enfants, les jeunes et les adultes en situation de handicap [https://cdpp.ca/sites/default/files/QualityParticipationBlueprint\\_CDPP\\_April%202023\\_French/index.pdf](https://cdpp.ca/sites/default/files/QualityParticipationBlueprint_CDPP_April%202023_French/index.pdf)

# NOTES FINALES



## NOUS VOULONS DE VOS NOUVELLES!

De quoi avez-vous besoin pour que ces recommandations fonctionnent pour votre organisation?

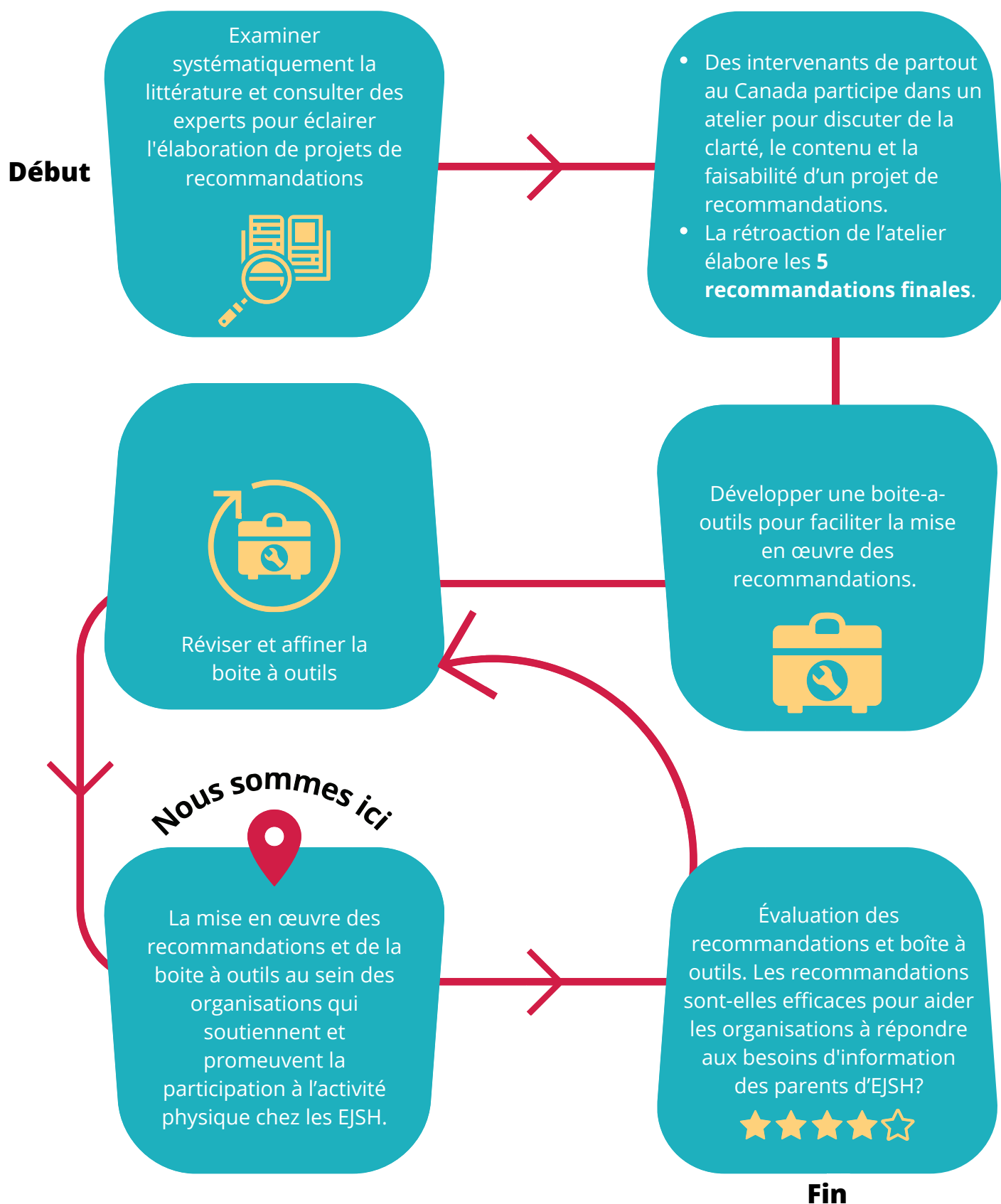
Contactez-nous si vous avez des **idées** ou des **commentaires** à partager.



[rgunter@yorku.ca](mailto:rgunter@yorku.ca)

# Dans les coulisses

L'équipe de recherche a adopté une approche systématique pour l'élaboration, la mise en œuvre et l'évaluation des recommandations. Les étapes sont décrites dans la figure ci-dessous.



# RÉFÉRENCES

- Alesi, M., & Pepi, A. (2017). Physical activity engagement in young people with Down syndrome: investigating parental beliefs. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 30(1), 71-83.
- Alesi, M. (2017). Investigating parental beliefs concerning facilitators and barriers to the physical activity in down syndrome and typical development. Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2158244016687799>
- Antle, B. J., Mills, W., Steele, C., Kalnins, I. V., & Rossen, B. (2007). An exploratory study of parents' approaches to health promotion in families of adolescents with physical disabilities. *Child: Care, Health and Development*, 34(2), 185-193. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2007.00782.x>
- Badia, M., Orgaz, M. B., Gomez-Vela, M., Verdugo, M. A., Ullan, A. M., & Longo, E. (2016). Do environmental barriers affect the parent-reported quality of life of children and adolescents with cerebral palsy?. *Research in Developmental Disabilities*, 49, 312-321.
- Bassett-Gunter, R. L., Tanna, S., Arbour-Nicitopoulos, K. A., Rhodes, R. E., & Leo, J. (2021). Understanding the Role of Parents in Supporting Physical Activity among Children and Youth with Disabilities: A Behavior Change Theory Perspective. *European Journal of Adapted Physical Activity*. <https://doi.org/10.5507/euj/2020.0>
- Bassett-Gunter, R. L., Ruscitti, R. J., Latimer-Cheung, A. E., & Fraser-Thomas, J. L. (2017). Targeted physical activity messages for parents of children with disabilities: A qualitative investigation of parents' informational needs and preferences. *Research in Developmental Disabilities*, 64, 37-46. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2017.02.016>
- Bentley, G. F., Jago, R., & Turner, K. M. (2015). Mothers' perceptions of the UK physical activity and sedentary behaviour guidelines for the early years (Start Active, Stay Active): A qualitative study. *BMJ Open*, 5(9), 1-9. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-008383>
- Boufous, S., Finch, C., & Bauman, A. (2004). Parental safety concerns—a barrier to sport and physical activity in children?. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 28(5), 482-486.
- Braaf, S., Ameratunga, S., Teague, W., Jowett, H., & Gabbe, B. (2016). Caregiver reports of children's activity participation following serious injury. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(7), 652
- Columna, L., Dillon, S. R., Dolphin, M., Streete, D. A., Hodge, S. R., Myers, B., ... & Heffernan, K. S. (2019). Physical activity participation among families of children with visual impairments and blindness. *Disability and Rehabilitation*, 41(3), 357-365.
- Columna, L., Rocco Dillon, S., Norris, M. L., Dolphin, M., & McCabe, L. (2017). Parents' perceptions of physical activity experiences for their families and children with visual impairments. *British Journal of Visual Impairment*, 35(2), 88-102.
- Coussens, M., Van Driessen, E., De Baets, S., Van Regenmortel, J., Desoete, A., Oostra, A., ... & Van de Velde, D. (2020). Parents' perspectives on participation of young children with attention deficit hyperactivity disorder, developmental coordination disorder, and/or autism spectrum disorder: A systematic scoping review. *Child: Care, Health and Development*, 46(2), 232-243.
- Earde, P. T., Praipruk, A., Rodpradit, P., & Seanjumla, P. (2018). Facilitators and barriers to performing activities and participation in children with cerebral palsy: caregivers' perspective. *Pediatric Physical Therapy*, 30(1), 27-32.
- Hardy, L. L., Hector, D., Saleh, S., & King, L. (2016). Australian Middle Eastern parents' perceptions and practices of children's weight-related behaviours: Talking with Parents' Study. *Health and Social Care in the Community*, 24(5), e63-e71. <https://doi.org/10.1111/hsc.12247>
- Jaarsma, E. A., Haslett, D., & Smith, B. (2019). Improving communication of information about physical activity opportunities for people with disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 36(2), 185-201.
- Jeong, M., Kim, S. Y., & Lee, E. (2015). Parents' beliefs and intentions toward supporting physical activity participation for their children with disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 32(2), 93-105. <https://doi.org/10.1123/APAQ.2013-0106>
- Jetha, A., Faulkner, G., Gorczyński, P., Arbour-Nicitopoulos, K., & Martin Ginis, K. A. (2011). Physical activity and individuals with spinal cord injury: Accuracy and quality of information on the Internet. *Disability and Health Journal*, 4(2), 112-120. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2010.07.001>
- Konoval, T., O'Rourke, J., Bundon, A., & Lawson, Shanna. (2019). Six parameters you need in your parasport promotion. *ViaSport*, British Columbia.
- Koldoff, E. A. (2017). Parental perspectives on physical activity of adolescents with cerebral palsy: a pilot study. *Journal of Research in Nursing*, 22(4), 297-310.
- Lakes, K. D., Abdullah, M. M., Youssef, J., Donnelly, J. H., Taylor-Lucas, C., Goldberg, W. A., ... & Radom-Aizik, S. (2017). Assessing parent perceptions of physical activity in families of toddlers with neurodevelopmental disorders: the parent perceptions of physical activity scale (PPPAS). *Pediatric Exercise Science*, 29(3), 396-407.
- Lamash, L., Bedell, G., & Josman, N. (2020). Participation patterns of adolescents with autism spectrum disorder compared to their peers: Parents' perspectives. *British Journal of Occupational Therapy*, 83(2), 78-87.
- Lauruschkus, K., Nordmark, E., & Hallström, I. (2017). Parents' experiences of participation in physical activities for children with cerebral palsy—protecting and pushing towards independence. *Disability and Rehabilitation*, 39(8), 771-778.
- Lee, C. E., Burke, M. M., Arnold, C. K., & Owen, A. (2019). Comparing differences in support needs as perceived by parents of adult offspring with down syndrome, autism spectrum disorder and cerebral palsy. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 32(1), 194-205.
- Luszczynska, A. (2006). An implementation intentions intervention, the use of a planning strategy, and physical activity after myocardial infarction. *Social science & medicine*, 62(4), 900-908.
- Lyons, R., Brennan, S., & Carroll, C. (2016). Exploring parental perspectives of participation in children with Down Syndrome. *Child Language Teaching and Therapy*, 32(1), 79-93.
- McGarty, A. M., & Melville, C. A. (2018). Parental perceptions of facilitators and barriers to physical activity for children with intellectual disabilities: A mixed methods systematic review. *Research in Developmental Disabilities*, 73, 40-57.
- Mei, C., Reilly, S., Reddihough, D., Mensah, F., Green, J., Pennington, L., & Morgan, A. T. (2015). Activities and participation of children with cerebral palsy: Parent perspectives. *Disability and Rehabilitation*, 37(23), 2164-2173.
- Menear, K. S. (2007). Parents' perceptions of health and physical activity needs of children with Down syndrome. *Down Syndrome Research and Practice*, 12(1), 60-68. <https://doi.org/10.3104/reports.1996>
- Natkunam, T., Tristani, L., Peers, D., Fraser-Thomas, J., Latimer-Cheung, A. E., & Bassett-Gunter, R. (Under Review). Using a think-aloud methodology to understand online physical activity information search experiences and preferences of parents of children and youth with disabilities.
- Nichols, C., Block, M. E., Bishop, J. C., & McIntire, B. (2019). Physical activity in young adults with autism spectrum disorder: Parental perceptions of barriers and facilitators. *Autism*, 23(6), 1398-1407.
- Njelesani, J., Leckie, K., Drummond, J., & Cameron, D. (2015). Parental perceptions of barriers to physical activity in children with developmental disabilities living in Trinidad and Tobago. *Disability and Rehabilitation*, 37(4), 290-295.
- Piškur, B., Beurskens, A. J., Jongmans, M. J., Ketelaar, M., Norton, M., Frings, C. A., ... & Smeets, R. J. (2012). Parents' actions, challenges, and needs while enabling participation of children with a physical disability: A scoping review. *BMC Pediatrics*, 12(1), 177.
- Pitchford, E. A., Siebert, E., Hamm, J., & Yun, J. (2016). Parental perceptions of physical activity benefits for youth with developmental disabilities. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, 121(1), 25-32. <https://doi.org/10.1352/1944-7558-121.1.25>
- Potter, C. A. (2017). Father involvement in the care, play, and education of children with autism. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 42(4), 375-384.
- Rhodes, R. E., Berry, T., Craig, C. L., Faulkner, G., Latimer-Cheung, A., Spence, J. C., & Tremblay, M. S. (2013). Understanding parent support of child physical activity behaviour. *American Journal of Health Behaviour*, 37(4), 469-477.
- Rhodes, R. E., Spence, J. C., Berry, T., Deshpande, S., Faulkner, G., Latimer-Cheung, A. E., ... Tremblay, M. S. (2016). Understanding action control of parental support behavior for child physical activity. *Health Psychology*, 35(2), 131.

# RÉFÉRENCES

Sharma, R. (2017). Examining the feasibility and effects of a pilot online physical activity intervention targeting social cognitive variables in youth with physical disabilities (Doctoral dissertation). Retrieved Mar 8, 2021 from [https://tspace.library.utoronto.ca/bitstream/1807/79231/1/Sharma\\_Ritu\\_201711\\_MSc\\_thesis.pdf](https://tspace.library.utoronto.ca/bitstream/1807/79231/1/Sharma_Ritu_201711_MSc_thesis.pdf)

Shaw, R. B., Mallory, K. D., Arkell, J., & Ginis, K. A. M. (2017). The technical quality of online leisure time physical activity resources for people with physical disabilities. *Disability and Health Journal*, 10(1), 93-99.

Shirazipour, C. H., & Latimer-Cheung, A. E. (2017). Psychosocial Determinants of Parental Support Behaviours Enabling Sport Participation among Children with a Physical Impairment: A literature review and research agenda. *International Journal of Disability, Development and Education*, 64(3), 294-309.

Siebert, E. A., Hamm, J., & Yun, J. (2016). Parental influence on physical activity of children with disabilities. *International Journal of Disability, Development and Education*, 64(4), 378-390. <https://doi.org/10.1080/1034912X.2016.1245412>

Sivaratnam, C., Howells, K., Stefanac, N., Reynolds, K., & Rinehart, N. (2020). Parent and Clinician Perspectives on the Participation of Children with Cerebral Palsy in Community-Based Football: A Qualitative Exploration in a Regional Setting. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 1102.

Slater, A., Bowen, J., Corsini, N., Gardner, C., Golley, R., & Noakes, M. (2009). Understanding parent concerns about children's diet, activity and weight status: An important step towards effective obesity prevention interventions. *Public Health Nutrition*, 13(8), 1221-1228. <https://doi.org/10.1017/S1368980009992096>

Stanton-Chapman, T. L., & Schmidt, E. L. (2017). Caregiver perceptions of inclusive playgrounds targeting toddlers and preschoolers with disabilities: has recent international and national policy improved overall satisfaction?. *Journal of Research in Special Educational Needs*, 17(4), 237-246.

Sterman, J. J., Naughton, G. A., Bundy, A. C., Froude, E., & Villeneuve, M. A. (2019). Mothers supporting play as a choice for children with disabilities within a culturally and linguistically diverse community. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 1-12.

Suarez-Balcazar, Y., Agudelo Orozco, A., Mate, M., & Garcia, C. (2018). Unpacking barriers to healthy lifestyles from the perspective of youth with disabilities and their parents. *Journal of Prevention & Intervention in the community*, 46(1), 61-72.

Tanna, S., Arbour-Nicitopoulos, K., Rhodes, R. E., & Bassett-Gunter, R. L. (2017). A pilot study exploring the use of a telephone-assisted planning intervention to promote parental support for physical activity among children and youth with disabilities. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, 25-33.

Thompson, D., & Emira, M. (2011). 'They say every child matters, but they don't': an investigation into parental and carer perceptions of access to leisure facilities and respite care for children and young people with Autistic Spectrum Disorder (ASD) or Attention Deficit, Hyperactivity Disorder (ADHD). *Disability & Society*, 26(1), 65-78.

Tristani, L. K., Bassett-Gunter, R., & Tanna, S. (2017). Evaluating internet-based information on physical activity for children and youth with physical disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 34(1), 55-71. <https://doi.org/10.1123/APAQ.2016-0012>.

Tsai, E. H. L., & Fung, L. (2009). Parents' experiences and decisions on inclusive sport participation of their children with intellectual disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 26(2), 151-171.

Turnnidge, J., Vierimaa, M., & Coté, J. (2012). An in-depth investigation of a model sport program for athletes with a physical disability. *Psychology*, 3(12), 1131-1141. <https://doi.org/10.4236/psych.2012.312a167>

Wakely, L., Langham, J., Johnston, C., & Rae, K. (2018). Physical activity of rurally residing children with a disability: A survey of parents and carers. *Disability and Health Journal*, 11(1), 31-35.

Ward, S., Farnsworth, C., Babkes-Stellino, M., & Perrett, J. (2011). Parental influence and the attraction to physical activity for youths who are visually impaired at a residential-day school. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 105(8), 493-498.

Willis, C., Nyquist, A., Jahnsen, R., Elliott, C., & Ullenhag, A. (2018). Enabling physical activity participation for children and youth with disabilities following a goal-directed, family-centred intervention. *Research in Developmental Disabilities*, 77, 30-39.

Willis, C. E., Reid, S., Elliott, C., Nyquist, A., Jahnsen, R., Rosenberg, M., & Girdler, S. (2017). 'It's important that we learn too': Empowering parents to facilitate participation in physical activity for children and youth with disabilities. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, DOI: 10.1080/11038128.2017.1378367.

Willis, C. E., Reid, S., Elliott, C., Nyquist, A., Jahnsen, R., Rosenberg, M., & Girdler, S. (2017). 'It's important that we learn too': Empowering parents to facilitate participation in physical activity for children and youth with disabilities. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, DOI: 10.1080/11038128.2017.1378367.

## Financement

1. Conseil de Recherches en Sciences Humaines
2. Ministère de la Recherche et de l'Innovation

## Auteurs

Rebecca Bassett-Gunter, York University  
Amanda McKinnon, York University  
Lauren Tristani, York University  
Victoria Larocca, York University

## Remerciements

Nous tenons à remercier les personnes suivantes pour leurs efforts et soutien continu pour ce projet:

Kelly Arbour-Nicitopoulos, University of Toronto  
Amy Latimer-Cheung, Queen's University  
Jennifer Tomasone, Queen's University  
Katerina Disimino, York University  
Nilina Mohabir, York University  
Nicholas Santino, York University  
Jane Arkell, ALACD  
Christa Costas, ALACD

Nous tenons à remercier les organisations qui ont contribué à l'élaboration de ces recommandations:

