

Comment soutenir les municipalités de petite taille dans l'instauration d'habitudes en loisir actif

André Thibault, Ph. D. professeur émérite,
Laboratoire en loisir et vie communautaire, UQTR

Ce bulletin rend compte sommairement des résultats d'une recherche menée par le Laboratoire en loisir et vie communautaire en partenariat avec plusieurs organismes, notamment le Réseau des unités régionales de loisir et de sport. Cette recherche, qui a bénéficié du soutien financier du ministère de l'Éducation propose une compréhension de la nature et des exigences d'adoption de ce que constitue une habitude dans le champ des compétences, des ressources et des pratiques des plus petites municipalités¹. Appuyée sur une revue des écrits scientifiques et sur deux préenquêtes, une enquête sur échantillon a été menée et obtenu un taux de réponse de 75 %. Cette enquête a permis de comprendre les acquis, les défis et les pistes d'action de diverses municipalités et de tracer le profil d'une stratégie de soutien organique adéquate et concertée par les organismes régionaux et provinciaux.

Objectif

Déployés depuis quelques années, les efforts de sensibilisation à un mode de vie sain par la participation au loisir physiquement actif ont connu un certain succès au Québec. Plusieurs études démontrent l'adhésion des Québécois et des Québécoises à cet objectif¹.

Le défi des personnes, des

instances publiques et des acteurs civils en loisir porte, dorénavant, sur l'instauration et le maintien d'habitudes, c'est-à-dire de pratiques au quotidien, presque instinctives, qui pourront atteindre les standards en activité physique que la science recommande pour rester en santé.

Résultat de stimuli externes et

d'appropriation personnelle de motivations et de compétences (littératie), l'habitude se situe à la rencontre du psychologique et du social.

¹ Municipalités de moins de 5000 habitants principalement (71 % de l'échantillon). Apparaissent quelques municipalités de 5000 à 10 000 habitants (20 %) et un petit nombre de plus grande taille.

L'habitude et ses conditions d'adoption

L'habitude se définit comme un comportement automatiquement déclenché par une situation ou un contexte. Elle se développe à la suite d'associations apprises entre des stimuli et des comportements (Wood et Neal, 2009). Les habitudes se forment par la répétition de comportements dans un contexte spécifique (Lally, van Jaarsveld, Potts et Wardle, 2010). Ce contexte peut activer le comportement en l'absence de prise de conscience, de contrôle conscient, effort cognitif ou délibération (Bargh, 1994).²

En somme, l'habitude est un comportement devenu quasi instinctif, répétitif qui se développe par l'apprentissage de réponses à des situations ou des environnements précis. Par exemple, je peux apprendre à intégrer, au retour du travail, une activité de marche ou de jogging dans mon quartier. Au début, je dois me motiver ou être motivé, mais à terme, j'agis par réflexe.

La littérature (West & Brown, 2013; Gardner, 2015) enseigne que l'acquisition et l'intégration

d'habitudes relèvent d'un processus multifactoriel inscrit dans une dynamique behavioriste de développement par stimuli-intériorisation-action. Il faut, dès lors, connaître et activer les influenceurs (ou déterminants) sociaux comme les pairs (famille, amis, voisins), les leaders locaux, les savoirs (ex. : standards en activité physique), les environnements physique et matériel, ainsi que les caractéristiques individuelles (habitudes existantes, valeurs, attitudes et compétences des personnes).

La recherche s'est appuyée sur cette notion psychosociale d'habitudes et sur les facteurs propices à leur acquisition et à leur maintien pour procéder à l'état des lieux dans les municipalités de plus petite taille du Québec (moins de 5000 habitants).

Cette analyse a permis d'identifier certaines fonctions que peuvent exercer les municipalités à titre de stimulatrices d'habitudes :

1. Créer une norme ou un désir social

La municipalité facilite l'intériorisation des valeurs et

des normes sociales, notamment en adoptant et promouvant des politiques et des codes, en engageant des dépenses et en favorisant des initiatives de soutien de la part des pairs (voisins, clubs, personnages signifiants).

2. Faciliter l'apprentissage des comportements « habituels »

Pour faciliter l'expérimentation et l'apprentissage d'activités, il faut une offre de services de proximité (voisinage, milieu d'études ou de travail, troisièmes lieux où on se côtoie au quotidien). La municipalité y aménage des espaces, installe des infrastructures, anime ponctuellement les lieux et forme les citoyens de façon à rehausser leur littératie physique et à rendre la pratique de loisirs actifs de plus en plus simple.

3. Maintenir le plaisir

La municipalité et les pairs soutiennent le maintien des habitudes en favorisant le plaisir et la satisfaction que les expériences de loisir actif peuvent procurer par des incitatifs « wow ». Les citoyens rechercheront cet effet. Leur « performance » doit entraîner une satisfaction immédiate.

Pour ce faire, la municipalité assure de façon constante des environnements favorables. L'objectif à terme est de faire en sorte que les personnes pratiquent un loisir actif parce qu'elles aiment ça, tout simplement.

Le cadre opérationnel des petites municipalités

Ces fonctions s'exercent dans le cadre opérationnel que constituent les compétences, les éléments du panier de services et les niveaux de déploiement des services des municipalités du Québec. Ce cadre est cependant limité par les particularités et les limites des municipalités de plus petite taille.

D'entrée, il faut savoir qu'en matière de loisir au sens large, les municipalités du Québec n'ont aucune obligation. Elles ont des compétences, soit des pouvoirs d'agir qui leur sont dévolus par la Loi sur les compétences municipales (LCM chapitre C-47.1). Dès lors, deux balises circonscrivent l'action municipale : la volonté politique et les limites des compétences et des ressources.

Les compétences municipales s'articulent généralement en

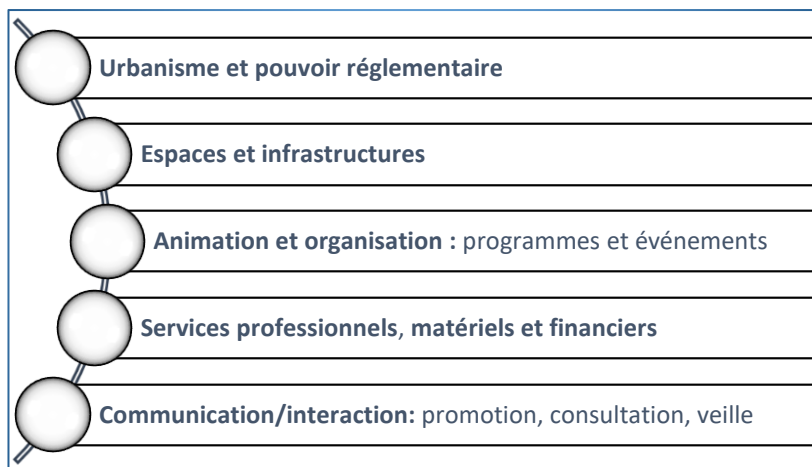
cinq fonctions (schéma ci-dessous) déployées à divers niveaux (dont la portée ou l'envergure varie d'une municipalité à l'autre), soit la proximité (voisinage, milieux de travail/études, troisièmes lieux), le quartier (communautés, arrondissements), la municipalité ou l'intermunicipalité.

En milieu rural, l'envergure des fonctions, des services et du découpage des niveaux de déploiement n'a pas de commune mesure avec celle qui prévaut dans les milieux urbains qui, soit dit en passant, dépensent deux fois plus par habitant en services.

soccer, le baseball et, parfois, la pétanque ou autre activité locale populaire; une patinoire (couverte ou non); une salle communautaire polyvalente; et, dans quelques cas, une bibliothèque ou une salle de spectacles musicaux.

Démarche d'enquête

L'analyse des politiques en vigueur dans l'ensemble des municipalités, des entrevues de pré-enquête et une enquête auprès d'un échantillon représentatif des municipalités de plus petite taille ont permis de faire un état des lieux et de connaître la vision des municipalités à l'égard des fonctions définies dans le cadre



Traditionnellement, les services de loisir ruraux se traduisent par un terrain de jeu qui accueille le camp de jour, des fêtes populaires et des modules de jeu pour enfants; quelques plateaux extérieurs pour le

opérationnel décrit précédemment.

L'analyse des politiques de 30 municipalités de toute taille (71 % de petite taille, mais aussi des villes de plus grande taille)

a d'abord permis de mesurer leur niveau d'engagement dans le mouvement en faveur des saines habitudes de vie par le loisir actif. Les données ont nourri la préenquête et l'enquête principale auprès des municipalités de petite taille.

La préenquête par entrevues dirigées auprès de 16 responsables de loisir de petites municipalités a cherché à connaître les conditions d'exercice des fonctions visant à favoriser le loisir actif et les attentes en matière de soutien. Enfin, l'enquête sur échantillon, conduite auprès de 322 municipalités et conçue de façon à faire la relation entre le cadre scientifique et le cadre opérationnel, a obtenu un taux de réponse de 75 %.

Faits saillants de l'enquête

Voici les principaux résultats de l'enquête sur échantillon auprès des municipalités de petite taille.

Sur le plan de l'intention, les municipalités sont toutes sensibles à la valeur et à la nécessité du loisir physiquement actif et veulent agir favorablement en faveur de l'acquisition d'habitudes en ce sens. Elles ont l'intention d'agir

et de faire en sorte que leur population atteigne les standards reconnus pour une vie active source de santé (80 % pour les enfants, 60 % pour les jeunes et 71 % pour les adultes).

Au chapitre de la mise en œuvre, les municipalités utilisent les principaux leviers de leur panier de compétences et de services : ce sont surtout les camps de jour (76 %), l'aménagement d'espaces et l'installation d'infrastructures facilitant le loisir actif (68 %), ainsi que la programmation et l'animation d'activités (69 %). Toutefois, rien n'indique que leurs actions sont systématiques : elles se font plutôt au gré du temps en l'absence manifeste d'une politique ou d'une vision intégratrice.

Plusieurs limites, principalement financières (86 %), informationnelles (83 %), de temps (73 %) et matérielles (63 %), entravent leur capacité à jouer le rôle de leader de la collectivité pour instaurer une culture de vie active et agir systématiquement en vue de faciliter les apprentissages des citoyens et leur appropriation des conditions de la vie active.

Ces limites s'appliquent aussi à la qualité des expériences de loisir propres à maintenir le plaisir et la satisfaction que procure une habitude de loisir actif, par ailleurs concurrencée par d'autres habitudes contraires.

En matière de soutien, les municipalités reconnaissent avoir des besoins, mais souhaitent que le soutien s'applique aux activités qu'elles réalisent déjà : « Ne nous dites pas quoi faire, aidez-nous à mieux faire ce que nous faisons », disent les entrevues. Elles puisent naturellement leur soutien, le cas échéant, dans leur cercle immédiat, soit les municipalités voisines (66 %), la MRC (62 %) et l'URLS (60 %). Le soutien au financement (86 %), l'accès à des idées (83 %) et à des ressources (80 %), la disponibilité de formations (79 %) et d'outils de connaissance des besoins de la population (75 %) et d'évaluation des programmes (71 %) sont, par ordre d'importance, les composantes d'un programme de soutien.

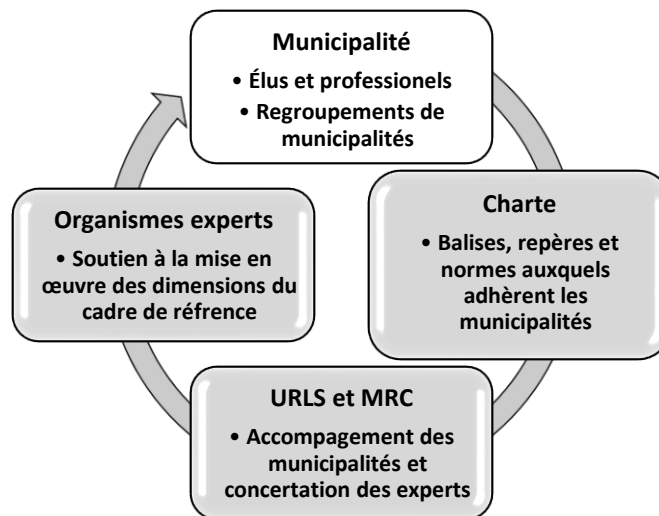
En milieu rural, la stratégie de soutien des camps de jour constitue une expérience inspirante et pertinente pour

répondre aux besoins. Essentiellement, cette stratégie se caractérise par l'adhésion à un cadre de référence et aux services complémentaires de plusieurs organisations en matière de

formation, d'accompagnement, d'accès à des communautés de pratique et de concertation des municipalités. Sur le plan régional, les services et programmes des organismes nationaux sont largement canalisés par les unités régionales de loisir et de sport.

Un modèle écosystémique de soutien à titre de recommandation

Se fondant sur les résultats de la recherche, le modèle organique de soutien proposé tient compte des conditions critiques énoncées par les municipalités, des fonctions à assurer et du rôle des parties prenantes. Il prend aussi en compte les connaissances propres aux habitudes, aux enjeux et au contexte spatio-politique dans lequel évoluent



les municipalités. Il s'inspire notamment de la stratégie informelle qui s'applique actuellement au soutien des camps de jour, particulièrement en milieu rural.

Sur le plan des intentions et de la vision, le modèle propose que les municipalités s'engagent politiquement à se conformer à un cadre de référence ou à une charte comprenant des indicateurs, des balises, des normes et des résultats à atteindre. Cet engagement doit affirmer la détermination de la municipalité à exercer les trois fonctions de développement et de maintien des habitudes et à déployer les composantes du panier de services requises. En souscrivant à un tel engagement, les instances supérieures de la municipalité montrent leur volonté de

vraiment mettre en place les conditions les plus favorables à la création d'habitudes en matière de loisir actif et affirment devant la population la valeur du loisir actif en en faisant en quelque sorte une valeur sociale.

Sur le plan du développement d'habitudes, la démarche vise à l'amélioration constante des environnements physiques et sociaux propices, dans la mesure où cette amélioration est à la portée des municipalités. C'est une démarche concertée avec des organismes locaux ou régionaux qui prend en compte les acquis et les carences de la municipalité et s'étale sur une durée définie.

Sur le plan organisationnel enfin, les URLS ou les MRC, premiers interlocuteurs ressources des municipalités, agissent comme pivot entre ces dernières et les organismes ressources provinciaux.

Prochaine étape

L'étape suivante consiste à valider et à mettre en œuvre la stratégie de soutien auprès de

municipalités désignées avec le concours des conseillers des URLS et de quelques organismes experts provinciaux

parmi les plus actifs. Nous y reviendrons dans un prochain bulletin.

¹ Voir notamment CAMIRAND, Hélène, Isou TRAORÉ et Jimmy BAULNE (2016), *L'Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015 : pour en savoir plus sur la santé des Québécois*, résultats de la 2^e édition, Québec, Institut de la statistique du Québec, 208 p.

² Benjamin Gardner (2015), « A review and analysis of the use of "habit" in understanding, predicting and influencing health-related behaviour », *Health Psychology Review*, 2015 vol. 9 n° 3, p. 277.