

À

l'heure de l'exercice physique

Il y a dix-sept ans, une étude effectuée à la demande du gouvernement du Canada a révélé que la condition physique des Canadiens était déplorable, inférieure à celle de la plupart des autres populations. La santé et le bien-être futurs du pays étaient en péril, mais tout semblait montrer que les Canadiens ne s'en préoccupaient aucunement.

C'est pourquoi 1971 a vu la fondation de **Participation**, afin de promouvoir dans tous les milieux la recherche de la condition physique et la pratique des sports. Il s'agissait d'un organisme national de communications privé, indépendant et sans but lucratif, qui avait pour objectif unique d'encourager les Canadiens à se livrer davantage à l'exercice physique.

En 1972, Participation persuada le gouvernement canadien de lui fournir les fonds initiaux nécessaires pour mettre sur pied, à titre

d'essai, un organisme indépendant auquel participeraient le gouvernement et le secteur privé.

L'idée d'un Canada où l'exercice physique serait généralisé naquit du choc causé en 1972 par la déclaration de Participation selon laquelle le Canadien de 30 ans était, en moyenne, moins en forme que le Suédois de 60 ans. Cette révélation — embarrassante et qui mettait en cause le mode de vie canadien — conviait à l'action personnelle.

Depuis 1972, la situation s'est profondément transformée : les Canadiens, qui se caractérisaient par une inactivité généralisée, sont devenus plus actifs et plus soucieux de leur condition physique qu'ils ne l'avaient jamais été. Et le rôle de Participation — grain de sénévé ayant donné naissance à un arbre majestueux — a été reconnu par la plupart comme le facteur déterminant de cette révolution. Au cours d'une

enquête récemment effectuée à l'échelle nationale, 76 % des répondants ont déclaré que, selon eux, Participation avait poussé les gens à devenir actifs.

« Nous avons pour mandat de promouvoir auprès des Canadiens l'activité physique et la recherche d'une meilleure forme », a déclaré M. Russ Kisby, qui appartient à l'organisme depuis ses débuts et qui en est devenu le président. « Mais Participation est uniquement un organisme de communications. Nous nous contentons d'inciter les gens à améliorer leur condition physique, et nous diffusons ce message aussi fréquemment et aussi efficacement que nous le pouvons dans l'ensemble du pays », a-t-il précisé.

De fait, les collaborateurs de M. Kisby ont fait de leur message l'objet d'une importante campagne nationale, à laquelle le public canadien a répondu avec un véritable enthousiasme. Dans de nombreuses villes, les Canadiens ne se contentent pas de courir, de faire de la bicyclette ou de nager, mais ils « participent », selon le terme adopté par ceux qui adhèrent au mouvement de promotion de l'exercice physique.

En mai 1983, 600 000 Canadiens se sont joints au Grand défi canadien de Participation, faisant de celui-ci la plus grande manifestation populaire de l'histoire canadienne. En 1984, le nombre de participants a atteint 1,7 million; en 1985 et 1986, plus de 2,6 millions de Canadiens (soit un sur

dix) ont pris part à cette manifestation dans plus de 200 villes. Cet élan se poursuivant, 257 villes ont participé en 1987 à ce populaire événement sportif ouvert à tous et plus de 3,5 millions de Canadiens s'y sont inscrits.

Aujourd'hui, de nombreuses collectivités canadiennes font une campagne locale en faveur de l'exercice physique, par la promotion de la bonne condition physique et par des événements spéciaux. Citons notamment Saskatoon (Saskatchewan), reconnue internationalement comme la « ville de l'exercice physique », qui a organisé plusieurs manifestations sportives de masse avec des collectivités « jumelles » situées dans des pays tels que la Suède ou le Japon.

Il ne fait aucun doute que l'exercice physique joue maintenant un rôle important dans la vie collective de notre pays. Non seulement il a eu une incidence majeure sur la façon de penser et d'agir des Canadiens, mais les « ondes de choc » issues de l'accélération des battements de cœur des Canadiens se sont également fait sentir dans le « saint des saints » des affaires, du gouvernement, de la publicité et de l'éducation.

Par exemple, des programmes spéciaux d'exercice physique ont été élaborés et mis en oeuvre avec succès dans les écoles de tout le Canada, tandis que des programmes de sensibilisation et de motivation en ce domaine étaient conçus et mis sur pied à l'intention des

