

**Mode de vie  
physiquement actif :  
définition commentée**

Responsable auprès de la Table de concertation intersectorielle permanente spécifique au mode de vie physiquement actif

**France Vigneault**, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS)

Coordonnatrice de la rédaction

**Monique Dubuc**, MELS

Membres du comité de rédaction

**Steeve Ager**, Québec en Forme

**Daniel Caron**, Conseil québécois du loisir

**Luc Denis**, *SPORTSQUÉBEC*

**Martin LaRue**, Regroupement des unités régionales de loisir et de sport

**Lyne Mongeau**, ministère de la Santé et des Services sociaux

**Étienne Pigeon**, Institut national de santé publique du Québec

**Alain Roy**, Réseau du sport étudiant du Québec

Rédacteurs

Denyse Létourneau, Office québécois de la langue française (OQLF)

Myriam Paquette, MELS

Guy Thibault, MELS

Révisseuse linguistique

Andrée LeMay, consultante

Conseils terminologiques

Denyse Létourneau, OQLF

Référence bibliographique suggérée

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (2013) **Mode de vie physiquement actif : définition commentée**. Gouvernement du Québec, 6 pages.

N.B. – Le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes

## INTRODUCTION

Depuis plusieurs années, de plus en plus d'organisations encouragent la pratique d'activités physiques qui s'inscrivent dans un mode de vie physiquement actif. On comprend la nécessité de leur action quand on sait que la pratique régulière d'activités physiques est associée au bien-être tant collectif qu'individuel, alors qu'un pourcentage élevé de la population québécoise fait très peu d'exercice.

En fait, les problèmes associés à l'inactivité physique sont devenus si importants que, pour renverser la tendance, il faut combiner l'action intensive, concertée et soutenue d'acteurs de divers horizons : municipal, développement communautaire, éducation, services de garde éducatifs à l'enfance, santé, sports, loisirs, travail, préservation de l'environnement, etc. Pour y parvenir harmonieusement, il faut d'abord s'entendre sur la définition et les caractéristiques du mode de vie physiquement actif. Un langage commun est en effet essentiel à une communication et à une collaboration fructueuses.

## MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF : PRÉSENTATION

Voici une définition qui met en relief les éléments essentiels et distinctifs du mode de vie physiquement actif ainsi que quelques commentaires sur chacun d'eux.

### **Mode de vie physiquement actif**

Mode de vie qui intègre la pratique de diverses activités physiques, de fréquence, de durée et d'intensité variables, pour les bienfaits qui s'y rapportent.

### **« Mode de vie »**

Le mode de vie est la manière d'être et les façons de vivre des personnes prises individuellement ou en groupe.

### **« qui intègre la pratique de diverses activités physiques »**

Les personnes qui ont un mode de vie physiquement actif intègrent des activités physiques diversifiées dans leur vie de tous les jours, et ce, toute l'année. Elles y consacrent temps, argent ou efforts.

Pratiquer une variété d'activités physiques dans divers contextes fait partie de leur routine : elles ont acquis l'habitude d'être actives au quotidien. Leur comportement sous-tend un ensemble de valeurs qui revêtent pour elles une grande importance.

### « de fréquence, de durée et d'intensité variables »

Chaque personne physiquement active intègre à sa manière diverses activités physiques dans son quotidien. Certaines sont physiquement actives surtout quand des occasions se présentent. Pour d'autres, les activités physiques organisées, planifiées ou encadrées (ex. entraînement, compétition sportive) constituent l'élément central de leur vie. Ainsi, les personnes physiquement actives ne pratiquent pas nécessairement des activités physiques de même nature, avec la même durée, intensité et fréquence, ni avec la même régularité.

#### **Activité physique : un peu, beaucoup?**

Selon la recherche, il n'existe pas de volume minimal d'activité physique pour obtenir des effets bénéfiques, et rien n'indique un seuil au-dessous duquel il n'y en aurait pas. En réalité, faire un peu d'activité physique est déjà très bien pour une personne qui n'en faisait pas, alors qu'une personne active qui augmente ou diversifie ses activités physiques en retire des bienfaits supplémentaires.

### « pour les bienfaits qui s'y rapportent »

C'est généralement pour le plaisir et le bien-être immédiat que des personnes accordent de l'importance à la pratique d'activités physiques. Le plaisir peut, par exemple, découler de l'effort gratuit, de la découverte ou de l'apprentissage de nouvelles techniques. Quant au bien-être, il peut être associé à la satisfaction du besoin de faire de l'exercice, à la réduction des tensions psychologiques et physiques pendant et juste après la pratique d'une activité physique.

Par ailleurs, certaines personnes qui ont un mode de vie physiquement actif s'obligent parfois à faire certaines activités davantage par souci de conserver leurs acquis, d'améliorer leur santé, leur condition physique, leur image, leur apparence corporelle, ou de préserver l'environnement, par exemple, en se déplaçant à pied ou à vélo.

## LES TYPES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Les activités physiques de la vie quotidienne et les activités physiques spécialisées (organisées ou non, encadrées ou non) font partie d'un mode de vie physiquement actif.

Les activités physiques de la vie quotidienne sont, par exemple, celles que l'on peut faire :

- à la maison : activités d'entretien, jardinage, courses et commissions, promenade du chien...;
- au travail : marche, usage des escaliers...;
- à l'école : activités dans la cour d'école, activités sportives et de plein air...;
- pour se déplacer : marche, vélo, patin à roues alignées...

Les activités physiques spécialisées sont, par exemple :

- les exercices physiques;
- les loisirs physiquement actifs;
- les sports.

### **Importance de pratiquer des activités physiques diversifiées**

Tout exercice physique fait sans excès peut être bénéfique mais, pour obtenir une large gamme de bienfaits, il importe de pratiquer une diversité d'activités physiques.

Prenons l'exemple d'une personne qui limiterait ses activités à des sports où le poids du corps est supporté (ex. supporté par l'eau, comme en natation, ou supporté par un équipement, comme en vélo). Si elle veut améliorer ou préserver la solidité de ses os, elle aurait avantage à pratiquer des activités où elle doit supporter son propre poids, soit celles comportant de la course, des sauts (ex. basketball, gymnastique) ou de fortes tensions musculaires (ex. exercices de musculation, haltérophilie).

## CONCLUSION

Plusieurs organisations s'efforcent d'amener le plus grand nombre possible de personnes à intégrer dans leur quotidien des activités physiques de toutes sortes. Les acteurs concernés par cet objectif sont invités à se référer à la définition du terme *mode de vie physiquement actif* énoncée dans le présent document.

## RÉFÉRENCES ET LECTURES SUGGÉRÉES

1. Caspersen CJ *et al.* (1985) **Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research.** Public Health Reports, Workshop on epidemiologic and public health aspects of physical activity and exercise, 1984, Atlanta, 100:126-31.  
[www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov)
2. Comité scientifique de Kino-Québec (1999) **Quantité d'activité physique requise pour en retirer des bénéfices pour la santé.** Québec, Direction des sports et de l'activité physique, ministère de l'Éducation, 27 pages.  
[www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca)
3. Comité scientifique de Kino-Québec (2008) **Activité physique et santé osseuse.** Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 39 pages.  
[www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca)
4. Godin G (2012) **Les comportements dans le domaine de la santé. Comprendre pour mieux intervenir.** Les Presses de l'Université de Montréal. 328 pages.
5. Laberge S, D Létourneau et G Thibault (1994) **Le sport et quelques mots pour le dire.** Office de la langue française et Direction des sports, ministère des Affaires municipales, 32 pages.
6. Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (2006) **Le loisir et le sport en valeur! Avis sur l'éthique en loisir et en sport.** 20 pages.  
[www.mels.gouv.qc.ca](http://www.mels.gouv.qc.ca)