

**POUR UNE VISION
QUÉBÉCOISE
D'UN MODE DE VIE
PHYSIQUEMENT**

ACTIF



La Table sur le mode de vie physiquement actif regroupe une trentaine d'acteurs gouvernementaux et non gouvernementaux. Son mandat est de veiller à ce que les membres se concertent afin d'assurer la cohésion entre les organisations dont l'intervention contribue à la promotion, à l'adoption et au maintien d'un mode de vie physiquement actif par la population québécoise.

Responsable auprès de la Table sur le mode de vie physiquement actif

France Vigneault, ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, Secteur du loisir et du sport

Coordination de la rédaction

Monique Dubuc, ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, Secteur du loisir et du sport

Rédaction

Mélissa Blouin, consultante
Mathilde St-Louis-Deschênes, Québec en Forme

Comité de rédaction

Steeve Ager, ministère de la Santé et des Services sociaux
Véronique Martin, ministère de la Famille

Comité-conseil

Daniel Caron, Conseil québécois du loisir
Katherine Jourdain, Vivre en Ville
Étienne Pigeon, Institut national de santé publique du Québec

Révision linguistique

Sous la responsabilité de la Direction des communications du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur
Andrée LeMay, consultante

Production

Sous la responsabilité du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur

Graphisme

Publi Griffé

Il est possible de télécharger ce document en PDF sur le site de la Table sur le mode de vie physiquement actif (tmvpa.com) et sur celui du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (www.education.gouv.qc.ca).

Référence bibliographique suggérée

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR,
SECTEUR DU LOISIR ET DU SPORT.
Pour une vision québécoise d'un mode de vie physiquement actif,
Québec, gouvernement du Québec, 2016, 16 p.

© Gouvernement du Québec
Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, 2016

ISBN 978-2-550-74216-6 (version imprimée)
ISBN 978-2-550-74217-3 (PDF)
Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2016
Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2016





TABLE DES MATIÈRES

02

**POUR UNE VISION
QUÉBÉCOISE D'UN
MODE DE VIE
PHYSIQUEMENT
ACTIF**

03

**QU'EST-CE QU'UN
MODE DE VIE
PHYSIQUEMENT
ACTIF?**

04

**LES FONDEMENTS
POUR GUIDER
L'ACTION**

06

**LES PRIORITÉS
D'ACTION**

10

**DES DÉFIS ET
DES OCCASIONS**

12

**L'HEURE EST
À L'ACTION!**

14

**FIGURE
VISION D'UN
MODE DE VIE
PHYSIQUEMENT
ACTIF**

16

BIBLIOGRAPHIE

POUR UNE VISION QUÉBÉCOISE D'UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

Au fil des ans, certains **comportements sédentaires** se sont enracinés dans le mode de vie des Québécois. Aujourd'hui, ils sont nombreux à avoir adopté ces comportements et ne sont pas suffisamment actifs. Ils font moins d'activités physiques, et les déplacements motorisés ont pris le pas sur la marche et le vélo. Cette inactivité quotidienne a des conséquences.

Pour l'individu, l'inactivité peut être préoccupante, voire néfaste : elle peut mener à des problèmes de sommeil et de concentration, à des difficultés scolaires ou à une augmentation du risque de souffrir de divers problèmes de santé, dont l'ostéoporose, la dépression, le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires et certains types de cancer.

Pour la société, l'inactivité amène des conséquences tout aussi importantes : elle a une influence sur le développement global des enfants, la persévérance scolaire, la cohésion sociale, le taux d'absentéisme et la productivité. Elle engendre également une hausse importante du coût des soins de santé. En outre, une part de plus en plus importante du budget de l'État est consacrée aux moyens de contrer cette inactivité physique.

Pour renverser la tendance, plusieurs personnes et organisations de différents milieux (éducation, santé, transport, services de garde éducatifs à l'enfance, municipal, communautaire, associatif, travail, etc.) sont à l'œuvre et multiplient les interventions dans le but de favoriser l'adoption et le maintien d'un mode de vie physiquement actif. Devant un tel foisonnement d'initiatives, divers acteurs gouvernementaux et non gouvernementaux ont cru bon d'élaborer une vision sociétale commune.

Le partage d'une même vision contribuera à assurer la cohésion des organisations et des acteurs concernés ainsi que la synergie de leurs actions, en vue de constituer une sorte de front commun pour **ajouter du mouvement au quotidien et hisser le mode de vie physiquement actif au rang de norme sociale.**



QU'EST-CE QU'UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF?

Un mode de vie physiquement actif intègre la pratique de diverses activités physiques, de **fréquence**, de **durée** et **d'intensité variables**. C'est une **façon de vivre** où **bouger, sous ses diverses formes**, est valorisé et intégré au **quotidien** pour les bienfaits qui s'y rapportent.

Quelques exemples d'activités physiques

Un mode de vie physiquement actif peut comprendre des activités récréatives, sportives, de plein air ou encore des activités associées aux tâches domestiques, au travail ou aux déplacements.

Voici des exemples de cette diversité d'activités : aller à l'école, au travail ou au magasin à pied ou à vélo, pelleter, utiliser les escaliers, travailler debout plutôt qu'assis, jouer dehors, fréquenter un centre d'entraînement, nager, participer aux activités d'un club de randonnée pédestre ou cycliste, danser et pratiquer des sports d'équipe (soccer, hockey, baseball, volleyball, etc.).



L'adoption et le maintien d'un mode de vie physiquement actif reposent sur des **facteurs individuels et environnementaux**.

Individuels, car chaque personne choisit ses activités en fonction de caractéristiques qui lui sont propres : habiletés et condition physique, préférences, attentes, satisfaction et plaisir ressentis lors d'expériences passées, goût de la découverte, socialisation, etc.

Environnementaux, car ces facteurs jouent un rôle déterminant pour passer de l'intention à l'action. Des environnements favorables¹ à l'activité physique, qu'ils soient physique, politique, socioculturel ou économique, sont, par exemple :

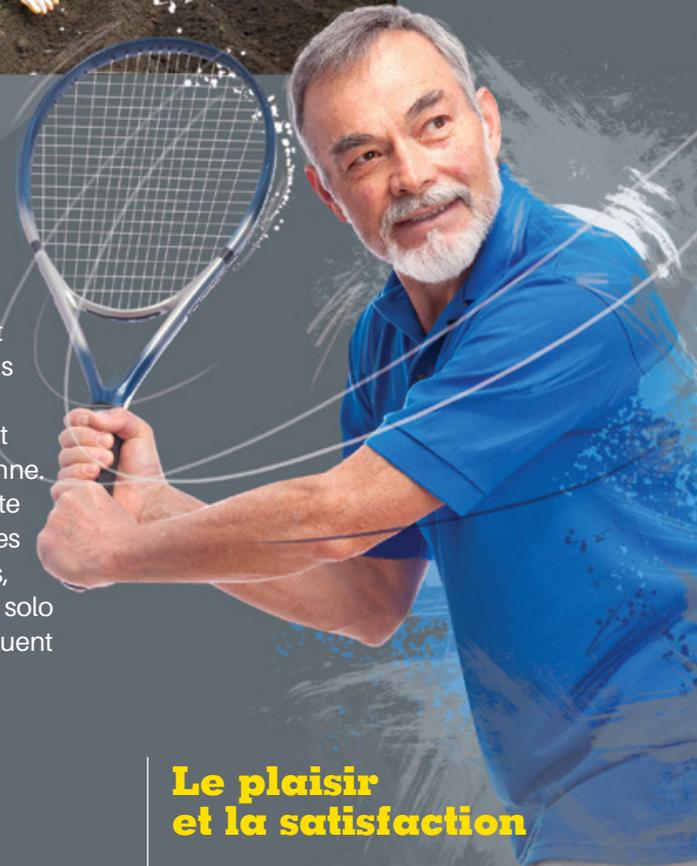
- des territoires où les installations récréatives et sportives sont bien réparties et accessibles à pied, à vélo ou en transport en commun;
- des milieux où des ententes permettent l'utilisation d'installations municipales ou scolaires;
- des milieux où l'on informe la population, particulièrement les parents, des mesures prises pour rendre sécuritaires les trajets vers l'école et les parcs ou les installations récréatives et sportives, en vue de modifier la perception de dangers appréhendés;
- des lieux où de l'équipement et du matériel récréatif et sportif sont accessibles et mis gratuitement à la disposition du public.

Ces quelques exemples illustrent qu'agir sur les environnements peut faire en sorte que le mode de vie physiquement actif soit valorisé et plus facile à adopter. Des mesures sont mises en œuvre en ce sens par différents paliers décisionnels et milieux de vie qui, dans les faits, se partagent cette responsabilité.



LES FONDEMENTS POUR GUIDER L'ACTION

La vision sociétale commune d'un mode de vie physiquement actif repose sur cinq axes ou fondements : l'universalité, la « littératie physique », la quotidienneté, la variété ainsi que le plaisir et la satisfaction de bouger. Sur la base de ces fondements, les acteurs des différents milieux concernés proposeront aux personnes de tout âge et de tous les horizons un cadre ou des occasions qui favorisent le mouvement. Ces personnes pourront ainsi contribuer à implanter une culture de l'activité physique en pratiquant, dans des environnements bien conçus, des activités diversifiées qui leur procureront du plaisir et de la satisfaction.



L'universalité

Tous les Québécois devraient pouvoir vivre dans des environnements où il est facile d'adopter et de maintenir un mode de vie physiquement actif, et ce, peu importe leur âge, leur sexe, leur condition physique et psychologique, leurs capacités, leur statut socioéconomique, leur culture, leurs valeurs et leurs croyances.

La quotidienneté

Les initiatives des milieux de vie et des organisations, de même que le nombre et la qualité des aménagements et des installations, devraient contribuer à donner à tous les citoyens les moyens d'ajouter du mouvement dans leur quotidien. Or, ces moyens doivent être renforcés par des occasions de bouger tous les jours et des conditions favorables à la pratique d'activités, que ce soit pour le travail, les études, les déplacements ou pour occuper ses temps libres, puisque la quotidienneté tient à la fois du « vouloir » et du « pouvoir ».

La variété

La pratique fréquente et ininterrompue d'activités diversifiées devrait être encouragée, valorisée et adaptée à chaque personne. Or, il existe une importante quantité d'activités, qu'elles soient libres, organisées, encadrées, pratiquées en solo ou en groupe, qui contribuent à améliorer le mieux-être.

La « littératie physique »²

Tous les Québécois devraient, dès leur plus jeune âge, vivre des expériences leur permettant de cheminer dans leur « littératie physique » : ce concept global s'illustre *par la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique toute sa vie*³. Toute la population, y compris les acteurs des différents milieux, devrait reconnaître et faire valoir ces éléments qui composent la « littératie physique » comme étant essentiels, d'une part, au développement global de l'enfant et de la personne et, d'autre part, à l'adoption et au maintien d'un mode de vie physiquement actif à long terme.

Le plaisir et la satisfaction

Certaines personnes éprouvent du bien-être à la suite d'un effort physique soutenu, tandis que pour d'autres, c'est le contact avec la nature, la participation à une compétition ou l'accomplissement de tâches quotidiennes qui leur procurent ce bien-être. Pour que le plus grand nombre possible de personnes aient du plaisir à bouger et en retirent de la satisfaction, quel que soit le contexte ou l'activité, il importe :

- de mettre en place des environnements qui facilitent le passage à l'action;
- de veiller à ce que l'encadrement ou les conditions de pratique répondent aux motivations, aux goûts, aux besoins et aux capacités des individus.

LES PRIORITÉS D'ACTION

Les acteurs des différents milieux de vie pourront proposer une multitude d'occasions de bouger sur la base des cinq fondements précédents, en articulant leurs efforts autour de priorités d'action : agir tôt et de façon continue, améliorer l'accessibilité, veiller à la qualité des expériences, valoriser le mode de vie physiquement actif et se concerter. Ces priorités résultent d'une juste compréhension du contexte québécois, qui a été enrichie par des consultations, par des initiatives concertées et prometteuses et par des préoccupations diversifiées. Elles permettront à la fois de mieux saisir certaines réalités et de mettre en place les actions appropriées.



Agir tôt et de façon continue

Faire régulièrement de l'activité physique s'acquiert plus facilement si cette habitude de vie est inculquée en bas âge. En effet, les enfants qui ont développé leurs habiletés motrices⁴ liées à la locomotion, à la coordination et à l'équilibre ont plus de chances de développer leur sentiment de compétence et de devenir des adolescents, des adultes et des aînés actifs et confiants en leurs capacités physiques. Ce sentiment de compétence s'acquiert grâce à des expériences, des défis, et des activités adaptées aux intérêts et aux particularités individuelles.

De plus, la continuité des activités physiques entre les milieux de vie (famille, études, travail, loisirs, etc.) de même que la complémentarité des actions, des mesures et des politiques contribueront à accroître et à consolider ce sentiment.

Améliorer l'accessibilité

L'accessibilité — physique, temporelle ou socioéconomique — à la pratique d'activités diversifiées exige des actions de tous les milieux de vie. Les politiques d'accessibilité universelle permettent à l'ensemble de la population, notamment aux personnes ayant des limites fonctionnelles, de pratiquer régulièrement des activités physiques.

À titre d'exemples...

C'est grâce à un aménagement du territoire où les installations et les services sont desservis par le transport en commun et situés à proximité de lieux de pratique, de quartiers résidentiels, de parcs, d'espaces verts et de voies cyclables et piétonnes qu'il est possible d'améliorer l'accessibilité physique.

C'est grâce au temps consacré aux cours d'éducation physique et à la santé, aux récréations « actives » et aux sorties en plein air, ainsi qu'à des horaires de travail flexibles, à une programmation en fonction des besoins et de la disponibilité de la population, qu'il est possible de favoriser l'accessibilité temporelle.

C'est grâce au prêt ou à la location d'équipement, à une tarification avantageuse ou à la gratuité des activités qu'il est possible d'améliorer l'accessibilité socioéconomique.



4. Ramper, marcher, courir, gambader, grimper, manipuler, lancer, attraper, dribbler, botter, sauter et se tenir en équilibre sont des exemples d'habiletés motrices qui sont à la base du développement moteur.



Veiller à la qualité des expériences

La responsabilité de veiller à la qualité des expériences incombe aussi bien aux organisations et aux intervenants qu'aux parents.

Les organisations conçoivent les programmations, assurent la formation de leur personnel et garantissent l'accessibilité aux ressources. Elles sont également responsables de la conception des aménagements et de leur entretien. Elles s'assurent que ces aménagements sont attrayants, des éléments qui concourent à la qualité des expériences.

Les différents acteurs, tels que le personnel enseignant, les éducateurs, les animateurs, les entraîneurs et les spécialistes en activité physique contribuent à créer une ambiance conviviale où chaque participant peut relever des défis à sa portée et pratiquer une activité pour le plaisir et sa satisfaction personnelle. En plus d'encourager la coopération et l'entraide, ces intervenants établissent des liens de confiance entre eux ainsi qu'avec les participants et les parents.

Le rôle des parents est crucial. Ils mettent à la disposition de leur enfant du matériel (ballons, bâtons, raquettes, etc.) qui favorise le jeu libre et actif. Ils l'encouragent à marcher ou à aller à vélo, à jouer dehors et à pratiquer diverses activités physiques. Afin de lui transmettre le goût et la motivation de bouger, ils lui offrent des occasions de vivre des expériences diversifiées et donnent l'exemple en étant eux-mêmes actifs. Grâce à ces occasions, l'enfant pourra donner libre cours à sa propre créativité et à ses préférences. Ainsi, au fil du temps, il gagnera en confiance et en autonomie.



Valoriser le mode de vie physiquement actif

Valoriser le mode de vie physiquement actif, c'est agir tôt, de plusieurs façons et sur plusieurs plans. Par exemple, les municipalités peuvent aménager le territoire pour faciliter les déplacements actifs et concevoir des espaces publics pour favoriser les activités libres ou encadrées. D'autres stratégies consistent à organiser des campagnes de promotion du mode de vie physiquement actif, à établir des règles et des mesures facilitantes, et à offrir aux personnes et aux organisations intéressées des outils (projets, programmes, documents, subventions, activités, programmations, etc.) pour les mettre en application. Enfin, il importe de reconnaître publiquement l'apport de tous les acteurs, qu'ils soient rémunérés ou bénévoles. Une société qui emprunte la voie de la valorisation du mode de vie physiquement actif fait siennes les valeurs qui lui sont associées.



Se concerter

Dans un cadre de responsabilité complémentaire et partagée, chacun des acteurs des différents milieux joue un rôle décisif à plusieurs égards, soit en ce qui a trait à la reconnaissance, à l'engagement, à la promotion, au soutien et à l'expertise. Parfois, ces acteurs deviennent même des modèles pour leur communauté.

La connaissance des leviers disponibles (politiques, programmes, etc.) permet à ces acteurs de bien cerner leur contribution et de la coordonner avec celle des autres intervenants. C'est dans le cumul des efforts et des petits gestes que chacun — qu'il soit parent, décideur, éducateur, animateur, professionnel, entrepreneur, technicien ou bénévole — participe à la mise en place de conditions optimales à la pratique régulière d'activités physiques.

Pour atteindre l'objectif d'avoir une société physiquement active, il faut de l'intérêt et de la volonté. C'est un rêve à réaliser ensemble!



DES DÉFIS ET DES OCCASIONS

Dans le contexte d'une vision d'un mode de vie physiquement actif, il est impératif de tenir compte de la période de l'année et de caractéristiques géographiques et sociales, c'est-à-dire des saisons, des espaces naturels, des milieux urbain, rural et périurbain, des différents milieux de vie et de la multitude d'intervenants. Ce sont autant de caractéristiques qui constituent à la fois des leviers sur lesquels prendre appui, des défis à relever et des contextes auxquels s'adapter.





Avec sa **diversité climatique** et ses nombreux **espaces naturels**, le Québec recèle un riche potentiel pour les activités extérieures et de plein air. Ces particularités, ajoutées aux quatre saisons, favorisent la pratique d'activités diversifiées, par exemple, la randonnée pédestre en automne, le ski en hiver, le jogging au printemps et la natation ou le vélo en été. Bien entendu, ces activités ne représentent qu'un aperçu des nombreuses possibilités d'apprécier le Québec sous toutes ses couleurs!

La présence de **milieux urbain, rural et périurbain** demande des actions ciblées, créatives et novatrices. Par exemple, selon les milieux, il sera choisi d'augmenter le potentiel piétonnier et cyclable, de diversifier les services, d'améliorer la disponibilité des ressources et l'accessibilité à celles-ci, d'établir des partenariats

entre les écoles, les municipalités et les associations ou de mettre en valeur des lieux naturels et d'en faciliter leur accès.

Pour leur part, les acteurs des différents **milieux de vie** — réseaux associatifs et communautaires, réseau de l'éducation, municipalités, entreprises et services de garde éducatifs à l'enfance — sont invités, dans le respect de leur mission, de leurs compétences et de leurs responsabilités respectives, à participer à la création et à la préservation d'environnements favorables à un mode de vie physiquement actif.

Enfin, le Québec peut compter sur une **multitude d'intervenants** compétents et passionnés grâce auxquels plusieurs jeunes et moins jeunes ont intégré l'activité physique dans leur quotidien. Il peut aussi compter sur des dizaines de milliers de bénévoles et de travailleurs qui constituent la pierre angulaire de l'organisation québécoise en matière d'activités récréatives et sportives. En travaillant à la transformation d'une passion individuelle en contribution collective, toutes ces personnes concourent à préserver l'accessibilité aux activités physiques, à maintenir la qualité de leur pratique et à valoriser le mode de vie physiquement actif.



Il importe d'agir pour favoriser l'adoption et le maintien d'un mode de vie physiquement actif, car les effets néfastes individuels et collectifs inhérents à la sédentarité sont énormes. Le Québec a les acquis et les connaissances pour passer à l'action. La mobilisation de **tous les acteurs** des milieux de vie concernés autour d'un objectif commun demeure essentielle : **faire en sorte que la population québécoise adopte et maintienne un mode de vie physiquement actif.**

L'HEURE EST À L'ACTION!

Pour parvenir à atteindre cet objectif, tous les maillons de la chaîne doivent être liés. Ainsi, il importe d'avoir des environnements favorables à la pratique d'activités physiques, des décideurs engagés, des organisations mobilisées, des acteurs prêts à agir et une population convaincue des nombreux effets bénéfiques de l'adoption d'un mode de vie physiquement actif et prête à influencer les autorités concernées.

L'engagement, la complémentarité et la solidarité permettront de créer une société qui reconnaît l'importance de faire quotidiennement de l'activité physique, dans laquelle chaque personne, peu importe son âge ou sa condition, peut pratiquer des activités physiques diversifiées qui correspondent à ses capacités et à ses goûts.

Ce document trace la voie à une série d'interventions communes et concertées pour ajouter du mouvement dans la vie de tous les jours de chaque Québécois.



FIGURE

VISION D'UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

Le Québec met en valeur le mouvement, et la population adopte un mode de vie physiquement actif.

Mode de vie physiquement actif

Fréquence, durée et intensité variables

Façon de vivre

Bouger sous diverses formes d'activités (activités physiques récréatives, sportives, de plein air, associées aux tâches domestiques, au travail ou aux déplacements)

Au quotidien

Facteurs individuels et environnementaux

**AJOUTER
DU MOUVEMENT
AU QUOTIDIEN
ET HISSER LE
MODE DE VIE
PHYSIQUEMENT
ACTIF AU RANG
DE NORME
SOCIALE**

Fondements qui guident l'action

Universalité

Quotidienneté

Variété

Culture de l'activité physique

Plaisir et satisfaction

Priorités d'action

Agir tôt et de façon continue

Améliorer l'accessibilité

Veiller à la qualité des expériences

Valoriser le mode de vie
physiquement actif

Se concerter

Défis et occasions

Diversité climatique

Espaces naturels

Milieus urbain, rural et périurbain

Milieus de vie

Multitude d'intervenants

L'HEURE EST À
L'ACTION



Tous les acteurs font en sorte que la
population québécoise adopte et maintienne
un mode de vie physiquement actif

Bibliographie

- BRUNELLE, J.P., et coll. (2014). *Susciter la passion pour l'activité physique - 25 caractéristiques d'une intervention de qualité visant un mode de vie physiquement actif*, Table sur le mode de vie physiquement actif, [En ligne]. [tmvpa.com/projets/qualite_intervention/] (Consulté le 12 mai 2016).
- CENTRE FOR ECONOMICS AND BUSINESS RESEARCH (2015). *The Economic Cost of Physical Inactivity in Europe*, ISCA et CEBR, 83 p.
- COMITÉ SCIENTIFIQUE DE KINO-QUÉBEC (2011). *L'activité physique, le sport et les jeunes — Savoir et agir*, Québec, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 104 p.
- GROUPE DE TRAVAIL PROVINCIAL SUR LA PROBLÉMATIQUE DU POIDS (2004). *Les problèmes reliés au poids au Québec : un appel à la mobilisation*, Montréal, ASPQ Éditions, 23 p.
- KATZMARZYK, P. T., et I. JANSSEN (2004). « The Economic Costs Associated with Physical Inactivity and Obesity in Canada: An Update », *Canadian Journal of Applied Physiology*, vol. 29, no 1, p. 90-115.
- INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC (2015). *Le fardeau économique de l'obésité et de l'embonpoint : revue de la littérature*, Québec, 80 p.
- INTERNATIONAL PHYSICAL LITERACY ASSOCIATION (2015). *Déclaration de consensus canadien sur le savoir-faire physique - Définition du savoir-faire physique*, [En ligne]. [http://www.litteratiophysique.ca/sites/default/files/Consensus%20Handout%202016%20-%20FRE.pdf] (Consulté le 2 mai 2016).
- MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR ET DE LA RECHERCHE (2015). *À nous de jouer! Des messages pour favoriser la mise en œuvre d'actions concertées en faveur du développement moteur des enfants*, Québec, Gouvernement du Québec, 14 p.
- MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT (2013a). *Mode de vie physiquement actif : définition commentée*, Québec, Gouvernement du Québec, 6 p.
- MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT (2013b). *Le goût et le plaisir de bouger. Vers une politique nationale du sport, du loisir et de l'activité physique*, Québec, Gouvernement du Québec, 27 p.
- MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2010). *Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé*, Québec, Gouvernement du Québec, 6 p.
- MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2012). *Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids*, document rédigé en collaboration avec Québec en Forme et l'Institut national de santé publique du Québec, Québec, Gouvernement du Québec, 24 p. [En ligne]. [www.msss.gouv.qc.ca] (Consulté le 25 février 2016).
- QUÉBEC EN FORME (2013). *Le point sur le jeu libre extérieur et le plein air*, Trois-Rivières, Québec en Forme, 19 p.
- TABLE SUR LE MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF (2015). Site Web de la Table, [En ligne]. [tmvpa.com] (Consulté le 25 février 2016).



INTÉGRITÉ

education.gouv.qc.ca
tmvpa.com