



POLITIQUE
DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE,
DU SPORT ET DU LOISIR

AU QUÉBEC,
ON BOUGE!



SÉBASTIEN PROULX

Député de Jean-Talon
Ministre de l'Éducation, du Loisir et
du Sport
Ministre de la Famille
Ministre responsable de la région de
la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine

MOT DU MINISTRE

« Va jouer dehors ! » Qui, enfant, n'a jamais entendu cette phrase de ses parents ou de ses grands-parents ? Nos ruelles, nos cours d'école, nos parcs, nos rangs prenaient alors vie. Les cris, les rires, le bruit des ballons de basket qui frappent un panier, des patins qui coupent la glace, des rondelles contre la bande. Des souvenirs, mais aussi notre quotidien et celui de nos enfants.

La Politique de l'activité physique, du sport et du loisir *Au Québec, on bouge !* est un cri du cœur que nous lançons pour que tous les Québécois et Québécoises se convainquent des effets bénéfiques, aujourd'hui bien documentés, de la pratique régulière d'activités physiques, de sports et de loisirs.

C'est grâce à l'effort physique et au dépassement de soi que le Québec s'est développé, que tant de terres ont été défrichées, puis cultivées. C'est grâce à l'effort physique et au dépassement de soi que le Québec a dompté ses cours d'eau et construit ses infrastructures. Cet effort physique était alors le quotidien de tant de Québécoises et de Québécois. Il est devenu aujourd'hui aussi une source de détente et de loisir. L'activité physique, nous avons la chance, en ce début du XXI^e siècle, de pouvoir la pratiquer pour notre plaisir et pour nous mettre ou nous maintenir en forme physiquement et moralement. Nous devons en profiter.

La politique *Au Québec, on bouge !* est issue d'une large consultation. Elle est fondée sur une vision à laquelle de nombreux acteurs des milieux du sport et du loisir ont adhéré. Elle orientera, pour les dix prochaines années, les actions du Ministère en ce qui a trait aux activités physiques, aux sports et aux loisirs, notamment aux activités de plein air.

Cette politique aborde les loisirs sous toutes leurs formes et réaffirme leur importance pour le développement des personnes et des communautés ainsi que le rôle inestimable qu'ils jouent dans la qualité de vie des citoyennes et des citoyens.

L'engagement et l'action conjugués de l'État et des acteurs locaux, régionaux et nationaux sont incontournables si l'on veut amener toute la population à bouger plus. Le succès de cette politique dépend aussi de la cohérence et de l'efficacité des interventions des ministères et des organismes gouvernementaux associés à sa mise en œuvre. En tant que ministre de l'Éducation, du Loisir et du Sport, je veillerai à ce que l'action gouvernementale soit concertée et converge vers les résultats exigeants que nous visons collectivement.

Faire en sorte que la proportion de la population qui fait le volume recommandé d'activité physique pendant ses temps libres augmente d'au moins 10 %, et de 20 % chez les jeunes âgés de 6 à 17 ans, est un défi ambitieux, mais ce défi est à la hauteur de nos capacités et de nos talents.

TABLE DES MATIÈRES

DÉCLARATIONS OFFICIELLES	1	VISION ET RÉSULTATS ATTENDUS	15
DÉCLARATION DE PRINCIPE	2	Un but rassembleur et mobilisateur	15
ENGAGEMENT MINISTÉRIEL ET CONSULTATION DES DIFFÉRENTS MILIEUX	3	La vision	15
POURQUOI UNE NOUVELLE POLITIQUE?	5	La cible	15
PORTÉE DE LA POLITIQUE	6	ENJEUX ET ORIENTATIONS	17
Une politique pour toutes et pour tous	6	ENJEU 1 L'accessibilité	17
Les sujets d'application	7	ENJEU 2 La qualité de l'expérience	25
Les effets bénéfiques	7	ENJEU 3 La promotion	29
L'importance de cibler les jeunes dans un premier temps	8	ENJEU 4 Le leadership et la concertation	33
Le Québec, un lieu exceptionnel pour la pratique d'activités de plein air	9	MISE EN ŒUVRE DE LA POLITIQUE	34
Plusieurs ministères et organismes gouvernementaux	9	Les principes qui guideront l'action de l'État	34
Une multitude d'organisations	10	La gouvernance	34
MILIEUX ET MOMENTS DE VIE	11	Des moyens déjà au rendez-vous	35
La famille et la petite enfance	11	Le suivi, la reddition de comptes et l'évaluation	35
Du préscolaire à l'université	12	ANNEXE QUELQUES TERMES ET CONCEPTS CLÉS LIÉS AUX SUJETS D'APPLICATION DE LA POLITIQUE	36
Les adultes et le milieu de travail	12	RÉSUMÉ DES ENJEUX ET DES ORIENTATIONS	38
Les personnes retraitées ou aînées	13		
La municipalité	13		
La communauté et les milieux associatifs	14		

DÉCLARATIONS OFFICIELLES

CHARTRE INTERNATIONALE DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE, DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DU SPORT

« Toutes les parties prenantes, notamment les administrations nationales et locales chargées du sport, de l'éducation, de la jeunesse, de la santé, des loisirs actifs, du développement, de l'urbanisme, de l'environnement, du transport, du genre et du handicap, de même que les organisations intergouvernementales, les mouvements olympique et paralympique, les organisations sportives, les entités non gouvernementales, le monde des affaires, les médias, les éducateurs, les chercheurs, les professionnels du sport et les bénévoles, les sportifs et leur personnel d'encadrement, les arbitres, les familles, ainsi que les spectateurs ont la responsabilité partagée de développer et soutenir les politiques relatives à l'éducation physique, à l'activité physique et au sport, et toutes devraient se voir offrir des possibilités d'exercer cette responsabilité. »

Charte internationale de l'éducation physique, de l'activité physique et du sport,
UNESCO, 2015

CHARTRE DE TORONTO POUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

« L'activité physique favorise le bien-être ainsi que la santé physique et mentale. Elle prévient la maladie, améliore les liens sociaux et la qualité de vie, en plus de procurer des bénéfices économiques et de contribuer au développement durable. Les collectivités qui, par divers moyens accessibles et à coût abordable, encouragent les citoyennes et les citoyens de tous les âges et de tous les milieux à pratiquer des activités physiques et sportives profiteront de ces effets bénéfiques. La Charte de Toronto (...) est un appel à toutes les communautés, à toutes les régions et à tous les pays pour qu'ils intensifient leur engagement social et politique en faveur de la santé par l'activité physique. »

3^e Conférence internationale sur l'activité physique et la santé publique,
Société internationale pour l'activité physique et la santé, Toronto, 2010

DÉCLARATION DE QUÉBEC

« Le loisir exerce un rôle essentiel au développement des communautés : il agit sur la qualité de vie et la santé des personnes, contribue au développement de liens sociaux et du capital social et constitue un lieu d'expression et d'apprentissage de la vie démocratique. »

10^e Congrès mondial du loisir,
Organisation mondiale du loisir, Québec, 2008



DÉCLARATION DE PRINCIPLE

Le Gouvernement du Québec, comme beaucoup d'autres États qui l'ont souligné en 2010 lors de la 3^e Conférence internationale sur l'activité physique et la santé publique, est convaincu que l'activité physique, le sport et les loisirs, notamment les activités de plein air, sont bons pour la santé physique et mentale, préviennent la maladie, favorisent les liens sociaux, ont un effet positif sur l'économie et contribuent au développement durable.

Fort de cette conviction, le Gouvernement du Québec, grâce à la politique *Au Québec, on bouge!*, entend faire la promotion, auprès de tous, de l'activité physique et des loisirs actifs¹, et plus largement d'un mode de vie actif.

Axée sur les personnes davantage que sur les structures, la politique *Au Québec, on bouge!* vise à offrir à tous les Québécois et Québécoises, en particulier aux jeunes de 17 ans et moins, quelle que soit leur condition sociale ou leur situation géographique, des occasions de pratiquer des activités diversifiées dans des conditions optimales.

La mise en œuvre de la Politique de l'activité physique, du sport et du loisir prendra appui sur les ressources publiques et privées des différents milieux qui jalonnent la vie des citoyennes et des citoyens, mais aussi sur l'implication de milliers de bénévoles. La concertation des acteurs locaux, régionaux et nationaux ainsi que les partenariats entre les organisations sont, d'ores et déjà, des acquis inestimables.

Enfin, la Politique s'inscrit clairement dans la volonté maintes fois exprimée par le gouvernement de promouvoir la prévention en matière de santé et cadre pleinement avec plusieurs principes énoncés dans la Loi sur le développement durable, notamment ceux relatifs à la santé et à la qualité de vie, à l'équité et à la solidarité sociales, à la protection de l'environnement, à l'efficacité économique de même qu'à la participation des personnes et des groupes. Elle s'inscrit aussi directement dans les orientations proposées par la Politique gouvernementale de prévention en santé, rendue publique le 23 octobre 2016, qui vise à agir sur un ensemble de facteurs pour améliorer l'état de santé et la qualité de vie de la population et réduire les inégalités sociales qui ont un effet sur la santé. L'objectif est clair : que chaque personne ait la capacité de réaliser son plein potentiel et participe au développement durable de la société.

1. Dans la présente politique, le terme *loisirs actifs* désigne les loisirs où l'activité physique est suffisamment importante pour qu'il en découle des effets bénéfiques sur la condition physique. Quelques concepts clés liés aux sujets d'application de cette politique sont présentés en annexe.

ENGAGEMENT MINISTÉRIEL ET CONSULTATION DES DIFFÉRENTS MILIEUX

En vertu de sa mission, le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur a la responsabilité de promouvoir et de soutenir la pratique libre ou encadrée, dans un cadre sain et sécuritaire, d'activités physiques, de sports et de loisirs, l'engagement bénévole dans ces domaines et le développement de l'élite sportive.

Le Ministère a ainsi engagé le dialogue avec la population, plus particulièrement avec les divers acteurs associatifs et institutionnels, en proposant, en juin 2013, dans le livre vert *Le goût et le plaisir de bouger – Vers une politique nationale du sport, du loisir et de l'activité physique*², une vision qui reposait sur les valeurs associées à la pratique régulière d'activités physiques, de sports et de loisirs ainsi que sur les effets bénéfiques qui en découlent. Cette vision était accompagnée d'un certain nombre d'orientations issues des quatre enjeux stratégiques qui avaient été définis, soit l'accessibilité, la qualité de l'expérience, la valorisation et la concertation.

Cette vision et ces orientations ont été soumises à une consultation régionale et nationale. Toujours en 2013, trois journées de travail réunissant 65 organisations et 17 rencontres régionales d'une journée ont permis d'entendre près de 700 personnes de divers horizons. Plus de 200 mémoires ont été déposés et, grâce à une consultation en ligne, quelque 360 personnes ont pu s'exprimer. Cette consultation a fait ressortir une multitude de pistes d'action structurantes.

Une consultation a aussi été menée auprès d'experts, de représentantes et de représentants d'autres ministères, d'entreprises privées et d'organisations agissant auprès de personnes âgées. Parallèlement, le Ministère s'est penché sur les connaissances de pointe relatives aux stratégies éprouvées et prometteuses en matière de promotion de la pratique régulière d'activités physiques, de sports et de loisirs et, plus globalement, d'un mode de vie physiquement actif. Il a recensé des expériences étrangères exemplaires, tout en constatant que plusieurs initiatives québécoises sont souvent citées en exemples dans un grand nombre de pays. Il ressort de ces travaux qu'il faut à la fois sensibiliser les personnes et agir sur leurs environnements physique, socioculturel, politique et économique.

La politique *Au Québec, on bouge !* est donc l'aboutissement de cette consultation et de ces travaux. Sa mise en œuvre prendra appui sur l'engagement de centaines de milliers de personnes, dont un grand nombre de bénévoles, sur la concertation des acteurs associatifs et institutionnels, mais aussi sur le leadership du Ministère pour une action gouvernementale cohérente et efficiente.

2. www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/SLS/sport_loisir_act_physique/LivreVert_s.pdf.

Une multitude d'organismes actifs

Le Gouvernement du Québec reconnaît et soutient, tant au palier local, régional qu'au palier national, plusieurs organismes de regroupement, de service et de concertation.

Ces organismes des milieux associatif, municipal et éducatif qui encadrent la pratique d'activités physiques, de sports et de loisirs sous toutes ses formes jouent un rôle de premier plan, car ils contribuent à améliorer la qualité de vie de toute la population.

Les quelque 100 fédérations sportives et organismes nationaux de loisirs totalisent, pour leur part, près d'un million de membres regroupés dans des milliers d'équipes, de clubs, de ligues et d'associations. À ce nombre impressionnant, il faut ajouter les dizaines de milliers de personnes qui, sans être officiellement membres de ces organismes, bénéficient indirectement de leur action.



POURQUOI UNE NOUVELLE POLITIQUE?

Le besoin du Québec de se doter d'une nouvelle politique découle du constat, largement partagé, qu'il importe de bonifier l'action de l'État et des acteurs concernés pour augmenter le niveau d'activité physique des Québécoises et des Québécois. En effet, la proportion de jeunes et d'adultes qui n'atteignent pas le volume minimal recommandé d'activité physique pour leur catégorie d'âge est trop élevée. Chez les enfants de six à onze ans, ce sont quatre sur dix qui ne sont pas assez actifs. Pour les adolescentes et les adolescents, ce sont six sur dix. Enfin, quatre adultes sur dix ne bougent pas assez.

Les dernières statistiques québécoises et canadiennes portant sur le niveau d'activité physique des jeunes et des adultes donnent un éclairage pertinent de la situation. Elles permettront, dans quelques années, de constater les retombées de la mise en œuvre de la Politique de l'activité physique, du sport et du loisir présentée ici.

Pourcentage des personnes qui, avant 2016, faisaient au moins le volume recommandé d'activité physique pour leur catégorie d'âge³

Groupe d'âge	Pourcentage (dernières enquêtes effectuées avant 2016)	Volume recommandé
De 6 à 11 ans	59 %	Accumuler au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée (soit 420 minutes par semaine)
De 12 à 17 ans	44 %	
18 ans ou plus	60 %	Accumuler chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité moyenne, ou au moins 75 minutes d'activité physique d'intensité élevée, ou une combinaison équivalente des deux niveaux d'intensité ⁴

La Politique de l'activité physique, du sport et du loisir reconnaît l'importance des valeurs et des bienfaits liés aux expériences des loisirs sous toutes leurs formes (culturelles, socioéducatives, touristiques, etc.), mais le défi d'augmenter le niveau d'activité physique auprès de l'ensemble de la population, particulièrement chez les personnes moins actives, ressort davantage comme un objectif commun de société. Pour une personne sédentaire, atteindre ne serait-ce qu'un faible niveau d'activité physique est déjà très bénéfique, alors que pour une personne déjà active, toute augmentation ou diversification des activités ira de pair avec davantage de plaisir, de satisfaction et d'effets salutaires.

L'État entend donc mobiliser encore davantage les organisations et améliorer la cohérence, l'efficacité et l'efficience de l'ensemble de ses actions. Le gouvernement et les acteurs clés sentent donc le besoin de partager une vision et de convenir ensemble d'enjeux et d'orientations afin d'offrir aux Québécoises et aux Québécois encore plus d'occasions de bouger.

3. Il n'existe pas encore de statistiques précises sur l'activité physique pour les 5 ans et moins. Dernières données disponibles, 6 à 11 ans : 2009-2010 (*Niveau d'activité physique de la population québécoise : pas d'amélioration depuis 2005*, MELS et INSPQ, 2015) www.kino-quebec.qc.ca/statistique.asp
Dernières données disponibles, 12 à 17 ans et 18 ans ou plus : 2013-2014 (*La santé de la population : portrait d'une richesse collective*, MSSS et INSPQ, 2016) <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-001770/>

4. *Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé*, OMS, 2010 www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/fr/
Note : Le seuil minimal du volume recommandé, en équivalent énergétique, est quatre fois moins élevé chez les 18 ans et plus. Ceci explique, en partie, le pourcentage plus élevé (60 %) chez les adultes.



PORTÉE DE LA POLITIQUE

UNE POLITIQUE POUR TOUTES ET POUR TOUS

Les citoyennes et les citoyens, quels que soient leur âge, leur condition physique et psychologique ou leur statut socioéconomique, sont au cœur de la Politique. Avec les organisations concernées, le gouvernement veut promouvoir la pratique d'activités physiques, de sports et de loisirs dans les milieux qui, à toutes les étapes de la vie, composent le quotidien de millions de personnes. Les jeunes de 17 ans et moins doivent être ciblés en priorité, notamment pour que les interventions aient aussi des répercussions à moyen et à long terme.

Développer l'envie de bouger

En plus de souhaiter garder la forme, il est fort possible que les jeunes qui font régulièrement de l'exercice physique puissent avoir envie de continuer à vivre des expériences plaisantes et stimulantes à l'âge adulte.

Comité scientifique de Kino-Québec⁵

Mais il faut aussi cibler les filles parce que, quel que soit le groupe d'âge, celles-ci sont moins actives que les garçons⁶. En effet, dès la fin du primaire s'amorce un processus de désengagement de la pratique d'activités physiques qui se poursuit jusqu'à l'âge adulte et cette tendance est plus présente chez les filles. Il ressort que seulement 10 % d'entre elles seront actives à l'âge de 25 ans si elles ne pratiquaient pas un sport à l'âge de 10 ans⁷. En 2012, 72 % des filles atteignaient moins de la moitié du temps recommandé pour être considérées comme actives⁸.

Mais la sous-représentation des filles et des femmes va bien au-delà de la pratique en soi. Elle touche aussi :

- la présence au sein de comités (18 % des postes de présidence et de vice-présidence et 25 % des postes décisionnels rémunérés sont occupés par des femmes au sein des instances sportives au Québec)⁹ ;
- la reconnaissance (seulement 15 % de femmes, soit 63 parmi les 420 athlètes et fondateurs admis au Temple de la renommée des sports du Canada, ont été honorées)¹⁰ ;
- la valorisation médiatique (seulement 3 % de l'espace médiatique est consacré aux athlètes féminines)¹¹.

5. Kino-Québec est un programme qui vise à promouvoir la pratique régulière d'activités physiques pour contribuer au mieux-être de la population québécoise.

6. *Activité physique des enfants et des jeunes au Canada*, Statistique Canada, 2011.

7. *Les femmes en sport*, ACAFS, 2008.

8. *L'activité physique et sportive des adolescentes : bilan, perspectives et pistes d'action*, MELS, 2014.

9. *Idem*.

10. *Les femmes en sport*, ACAFS, 2008.

11. *Idem*.

LES SUJETS D'APPLICATION

La politique *Au Québec, on bouge!* s'applique à la pratique libre ou encadrée d'activités de toutes sortes : activités ludiques, sports (découverte, initiation, récréation, compétition et haut niveau), mise en forme, loisirs, plein air, danse ou déplacements actifs. Ses sujets d'application découlent de l'importance que prennent aujourd'hui certains enjeux de société, particulièrement le niveau de pratique d'activités physiques, de sports et de loisirs de la population.

La Politique s'applique aussi :

- aux actions et aux valeurs associées à l'activité physique, au sport et au loisir, notamment le dépassement de soi, l'engagement, la persévérance, l'esprit sportif, le respect de la nature, l'enrichissement personnel ainsi que l'implication et l'inclusion sociales ;
- à la sécurité et à l'intégrité physique et morale des personnes qui pratiquent des activités physiques, des sports et des loisirs ;
- à l'occupation du temps libre ;
- à l'action bénévole dans les activités physiques, les sports et les loisirs.

Bien que la Politique s'applique principalement aux activités physiques, aux sports et aux loisirs actifs, le gouvernement reconnaît l'apport des loisirs qui contribuent de façon globale au bien-être individuel et collectif, tout en améliorant la qualité de vie des personnes. En effet, en créant des environnements stimulants et enrichissants, les loisirs contribuent au développement harmonieux des personnes et des communautés par la socialisation et la participation citoyenne. La consultation menée en 2013 et en 2014 a d'ailleurs révélé que si de tels loisirs peuvent avoir des effets bénéfiques pour toute la population, ils peuvent constituer, notamment pour les personnes âgées et les personnes ayant des limites fonctionnelles, un moyen particulièrement intéressant de briser l'isolement et d'être socialement actives.

LES EFFETS BÉNÉFIQUES

Les effets bénéfiques des activités physiques, des sports et des loisirs sur la santé physique et mentale sont importants et indéniables. D'ailleurs, la politique *Au Québec, on bouge!* s'inscrit parfaitement dans la foulée de la Politique gouvernementale de prévention en santé, dans laquelle est notamment soulignée l'importance de pratiquer régulièrement diverses activités pour prévenir de nombreux problèmes de santé qui affligent une grande partie de la population. Il importe cependant de souligner que les principaux motifs de pratiquer ces activités sont les avantages immédiats qu'elles procurent. Cela est vrai pour les personnes de tous âges, à plus forte raison pour les jeunes. Aussi convient-il de mettre en valeur ces avantages incitatifs : aspect ludique, plaisir, détente, divertissement, camaraderie, bien-être physique et psychologique, satisfaction, accomplissement et contact avec la nature.



L'IMPORTANCE DE CIBLER LES JEUNES DANS UN PREMIER TEMPS

La mise en œuvre de la Politique aura d'importantes retombées à long terme, en particulier pour les jeunes d'âge préscolaire et scolaire, une clientèle « captive », qui apprend en service de garde éducatif à l'enfance ou à l'école à développer des habiletés intellectuelles, physiques et comportementales.

On sait que les enfants doivent expérimenter le plus tôt possible, et dans différents contextes, une vaste gamme d'activités, de sports et de jeux pour optimiser leur développement moteur. On sait, en outre, que ces activités constituent des occasions de tisser des liens avec d'autres jeunes, leur permettant de développer également leurs compétences sociales et relationnelles. La Politique vise ainsi à aider les enfants à pratiquer, plus facilement et avec davantage de plaisir, des activités physiques, des sports et des loisirs et, du coup, à avoir le goût de continuer à bouger à l'âge adulte.

Les activités physiques et sportives des enfants

L'Étude longitudinale du développement des enfants du Québec¹² révèle qu'à la maternelle, près de deux enfants sur trois (65 %) pratiquaient des activités physiques ou des sports libres en dehors des heures de classe au moins quelques fois par semaine et qu'environ le tiers d'entre eux le faisaient presque tous les jours. De plus, au moins une fois par semaine, plus d'un enfant sur quatre (28 %) participait à des sports encadrés et 25 % étaient inscrits à des cours axés sur une activité physique (ex. : danse, gymnastique, arts martiaux ou arts du cirque).

Comme le soulignait le Comité scientifique de Kino-Québec¹³, les bienfaits d'un mode de vie physiquement actif ne s'arrêtent pas là. « En plus d'être une forme de divertissement, les activités physiques et sportives ont (...) des effets salutaires sur la condition physique, la santé physique et mentale ainsi que sur la réussite scolaire (...). La participation aux activités sportives parascolaires favorise le sentiment d'appartenance à l'école, un facteur qui peut contribuer à la persévérance scolaire. »

12. Institut de la statistique du Québec, 2007.

13. Comité scientifique de Kino-Québec (2011), L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir. www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ.pdf.

LE QUÉBEC, UN LIEU EXCEPTIONNEL POUR LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

La beauté, la richesse et la diversité de son milieu naturel, l'immensité de son territoire et ses quatre saisons font du Québec un territoire de choix pour les activités de plein air. En plus des nombreuses parois rocheuses pour l'escalade, plus d'un million de lacs et de cours d'eau et de vastes espaces naturels permettent la pratique d'activités aquatiques, nautiques et terrestres. Le Québec compte sur son territoire de grands réseaux tels que la Route verte, le Sentier national, le Sentier maritime du Saint-Laurent ainsi qu'une partie du Sentier transcanadien et du Sentier international des Appalaches.

Les activités de plein air permettent d'établir un rapport dynamique avec la nature, d'en découvrir les richesses et, souvent, d'approprier les saisons et la nordicité québécoise. De plus en plus de recherches indiquent qu'elles ont des effets salutaires, notamment sur la mémoire, le bien-être psychologique, la santé mentale, le déficit d'attention, la vision, la concentration et la créativité. Tant en milieu rural qu'en milieu urbain, elles sont à la fois source d'aventures et de découvertes.

Voilà pourquoi il faut promouvoir les activités de plein air, d'autant plus que trop de jeunes et d'adultes n'ont pas assez d'occasions de découvrir et d'apprécier les nombreuses facettes de la nature qui nous entoure.

PLUSIEURS MINISTÈRES ET ORGANISMES GOUVERNEMENTAUX

Le ministre de l'Éducation, du Loisir et du Sport doit notamment veiller à ce que la sécurité et l'intégrité physique et morale des personnes soient assurées. Aussi le Ministère occupe-t-il l'avant-plan en ce qui a trait à l'activité physique, au sport et au loisir ainsi qu'à la promotion de la sécurité et de l'éthique dans ces domaines.

En plus du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, une vingtaine de ministères et organismes gouvernementaux soutiennent de diverses manières l'activité physique, le sport et une vaste gamme de loisirs, notamment les loisirs culturels, scientifiques, touristiques et motorisés. La mise en application de la Politique permettra au gouvernement de bonifier l'ensemble de ses actions en matière d'activité physique, de sport et de loisir.

UNE MULTITUDE D'ORGANISATIONS

Une multitude d'organisations – fédérations sportives, organismes nationaux de loisir, regroupements, associations, ligues, équipes, clubs, centres de pratique, camps de vacances, organismes communautaires, etc. – contribuent à l'essor de la pratique d'activités physiques, de sports et de loisirs.

Qu'elles soient du milieu associatif, municipal ou éducatif, du milieu de la santé, de celui des services de garde éducatifs à l'enfance, du travail, et qu'elles agissent sur le plan local, régional ou national, ces organisations offrent à la population des services et un soutien inestimables. De ce fait, elles jouent un rôle primordial pour contribuer à l'atteinte des objectifs de la Politique.



MILIEUX ET MOMENTS DE VIE

Le gouvernement a l'intention de promouvoir la pratique d'activités physiques, de sports et de loisirs de toutes sortes, et ce, dans tous les milieux et à toutes les étapes de vie, soit de la petite enfance à un âge avancé. Il porte notamment attention aux besoins des personnes, des groupes ou des communautés qui éprouvent des difficultés en examinant ce qui est offert dans les services de garde éducatifs à l'enfance ainsi que dans les milieux familial, municipal, communautaire, associatif, de l'éducation et du travail. Le succès de la Politique reposera sur la connaissance et le respect des besoins, des champs d'intérêt et des attentes de toutes et de tous.

Stratégies éprouvées et prometteuses

Pour concevoir des politiques, des programmes ou des mesures efficaces de promotion de la pratique d'activités physiques et sportives, il faut connaître les éléments susceptibles d'y être favorables et défavorables de même que le processus qui mène à un mode de vie physiquement actif. En cette matière, un certain nombre de théories et de modèles ont été proposés; ils sont fondés sur la psychologie du comportement humain en lien avec l'environnement, et ils portent non seulement sur les perceptions des individus, leurs cognitions et leurs pensées, mais aussi sur les facteurs environnementaux qui peuvent déterminer le degré d'intention d'avoir tel ou tel comportement et qui transforment ensuite l'intention en action.

Comité scientifique de Kino-Québec

LA FAMILLE ET LA PETITE ENFANCE

Les enfants, les adolescentes et les adolescents qui, dès leur plus jeune âge, ont développé les habiletés motrices de base¹⁴ apprécieront davantage les activités physiques, les sports et les loisirs, et seront plus enclins à adopter et à maintenir un mode de vie physiquement actif.

Les enfants ont besoin de jouer librement et spontanément à divers jeux actifs, particulièrement à l'extérieur. En favorisant les jeux libres, leurs parents ainsi que d'autres adultes qui font partie de leur quotidien, notamment le personnel des services de garde éducatifs à l'enfance, peuvent leur offrir des occasions de créer leurs propres jeux, d'acquérir des savoirs et de relever des défis à leur mesure. Ce rôle, assurément crucial, doit être encouragé et valorisé.

D'ailleurs, en 2014, le ministère de la Famille a rendu public *Gazelle et Potiron*, le cadre de référence *Pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance*. Ce document présente des orientations visant à permettre aux jeunes enfants de s'adonner quotidiennement, à l'extérieur comme à l'intérieur, à des jeux où ils seront physiquement actifs, et de vivre des expériences diversifiées, agréables et adaptées à leur stade de développement. La politique *Au Québec, on bouge!* s'inscrit directement dans cette optique.

14. De bonnes habiletés motrices permettent d'effectuer, avec compétence et confiance, une vaste gamme d'activités physiques dans divers environnements. Cette qualité s'apparente à ce qu'on appelle, en anglais, *physical literacy*.

DU PRÉSCOLAIRE À L'UNIVERSITÉ

Au préscolaire, les enfants sont initiés par le jeu à diverses activités physiques. Grâce aux services de garde en milieu scolaire, aux cours d'éducation physique et à la santé, aux cours et activités artistiques, aux activités ludiques pendant les récréations et aux activités parascolaires offertes par tous les établissements d'enseignement, cette initiation peut se poursuivre à des degrés divers jusqu'à l'université. Les jeunes de tous âges ont alors l'occasion de vivre des expériences gratifiantes, susceptibles de les encourager à poursuivre la pratique d'activités physiques, de sports et de loisirs. D'ailleurs, en s'initiant à des activités diversifiées, enfants, adolescentes et adolescents peuvent découvrir celles qui leur conviennent et y rester fidèles. De plus, en leur offrant des environnements favorables, les établissements d'enseignement réunissent le désir d'apprendre et celui d'être physiquement ou socialement actif.

De saines habitudes de vie du primaire à l'université

Élaborés en 2007 par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport en collaboration avec d'autres ministères et des organisations partenaires, la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif *Pour un virage santé à l'école* et le Cadre de référence *Pour un virage santé à l'enseignement supérieur* mentionnent que ces deux habitudes de vie sont au cœur de l'épanouissement personnel et social des jeunes.

Rappelons que si la pratique d'activités physiques, de sports et de loisirs actifs est bénéfique à tout âge, elle l'est davantage avant la fin de la puberté.

LES ADULTES ET LE MILIEU DE TRAVAIL

Le milieu de travail est aussi propice à encourager les déplacements actifs et collectifs ainsi que la pratique d'activités physiques, de sports et de loisirs. Divers moyens s'offrent aux employeurs, par exemple diffuser de l'information sur les effets bénéfiques d'un mode de vie physiquement actif, payer ou rembourser l'inscription à des programmes de mise en forme, offrir des locaux et des équipements appropriés, aménager les horaires de travail, prendre d'autres mesures favorisant la conciliation travail-vie personnelle et susciter la participation à des activités populaires de toutes sortes. Qui plus est, ces initiatives peuvent aussi avoir d'heureuses retombées sur d'autres plans, par exemple : renforcer l'esprit d'équipe, réduire le nombre d'accidents de travail et d'absences, prolonger la vie active du personnel et améliorer sa productivité.

Dans un autre ordre d'idées, le soutien d'athlètes, d'organisations et d'événements à caractère sportif ou récréatif constitue un apport majeur de l'entreprise privée. En plus de contribuer au développement d'une variété d'activités, les commandites peuvent favoriser le sentiment d'appartenance à l'entreprise.

LES PERSONNES RETRAITÉES OU ÂÎNÉES

Peu importe l'endroit où elles vivent, les personnes retraitées ou aînées doivent être encouragées à pratiquer des activités physiques, des sports et des loisirs diversifiés qui correspondent à leurs goûts et à leurs capacités. Elles pourront ainsi acquérir ou maintenir une bonne condition physique, gage de bien-être, de santé et d'autonomie.

Par ailleurs, plusieurs personnes retraitées ou aînées travaillent bénévolement dans des organisations consacrées aux activités physiques, aux sports ou aux loisirs, ce qui leur permet de demeurer actives, d'enrichir leur réseau social et de participer au développement de leur communauté. Il s'agit là d'un autre aspect à valoriser et à soutenir.



Vieillir et vivre ensemble : c'est participer à la vie de sa communauté

En tant qu'artisans du tissu social, les personnes aînées doivent avoir l'occasion de prendre la place qui leur revient au sein de la société québécoise. Leur participation citoyenne et sociale, qu'elle soit bénévole ou rémunérée, contribue à la vitalité des communautés et nécessite d'être soutenue et encouragée. Le pouvoir d'agir des personnes aînées est bien réel, il est souhaitable que les communautés leur offrent la possibilité d'y être actives et d'apporter une contribution importante.

*Vieillir et vivre ensemble,
Chez soi, dans sa communauté, au Québec¹⁵*

LA MUNICIPALITÉ

La proximité des installations sportives et récréatives détermine grandement leur degré d'utilisation. Aussi la municipalité joue-t-elle un rôle primordial dans la mise en place d'environnements favorables à la pratique libre ou encadrée de diverses activités. En aménageant son territoire de façon adéquate et sécuritaire, elle facilite les déplacements actifs et le jeu libre, elle préserve et met en valeur son patrimoine naturel, et elle stimule la pratique de sports, de loisirs ou d'activités de mise en forme. Pensons, par exemple, à l'aménagement de parcs de proximité, de réseaux cyclables urbains ou de sentiers pédestres et cyclables.

La municipalité est un important acteur du développement des communautés sur tout le territoire québécois. Elle peut en effet mettre à la disposition des établissements d'enseignement, des organismes du milieu associatif et de la population ses installations, ses lieux de pratique et ses équipements. Grâce à la concertation et à des ententes de partenariat avec le milieu de l'éducation, le milieu communautaire et le secteur privé, elle optimise leur utilisation, elle peut offrir plus d'activités aux citoyennes et aux citoyens. Pour sa part, le milieu de l'éducation peut mettre ses installations et ses équipements à la disposition d'organismes et de services des loisirs municipaux.

15. Ministère de la Famille et des Aînés et ministère de la Santé et des Services sociaux, 2012.



Par ailleurs, en encourageant la participation citoyenne et l'action bénévole, la municipalité place la population au cœur du développement des activités physiques, des sports et des loisirs. Son offre d'activités diverses et ses services conçus pour répondre aux besoins de la population directement ou en collaboration avec des organisations du milieu associatif sont un atout indissociable de l'atteinte de la cible de cette politique. La municipalité peut aussi organiser des événements axés sur la participation populaire ainsi que des événements sportifs, et accorder un soutien logistique et financier à un grand nombre d'organismes pour des activités régulières ou ponctuelles.

LA COMMUNAUTÉ ET LES MILIEUX ASSOCIATIFS

Enfin, la communauté est un riche terreau d'initiatives citoyennes, dont plusieurs ont trait à la pratique libre ou encadrée d'activités de toutes sortes. En créant des groupes, des clubs ou des associations – la plupart du temps affiliés à des organismes locaux, régionaux ou nationaux –, des personnes, souvent bénévoles, contribuent à promouvoir et à augmenter le niveau de pratique des activités physiques, de sports et de loisirs des membres de leur communauté.

Sur le plan régional, les communautés et les organisations privées et associatives peuvent travailler ensemble pour maintenir les services existants ou en concevoir de nouveaux. Toutes les régions ont mis sur pied des mécanismes de concertation et de coordination qui tiennent compte de leurs particularités et des besoins de leur population. Les services offerts par les organisations des milieux associatif et privé en matière d'activités physiques, de sports et de loisirs sont autant d'occasions, pour les jeunes et les adultes, de développer leurs habiletés et d'éprouver du plaisir et de la satisfaction.

VISION ET RÉSULTATS ATTENDUS

UN BUT RASSEMBLEUR ET MOBILISATEUR

La population étant plus que jamais consciente de l'importance de bouger, de nombreuses initiatives visent l'augmentation de la pratique régulière d'activités physiques, de sports et de loisirs de tous âges et de tous milieux. Cependant, en dépit de cette tendance prometteuse, encore aujourd'hui, trop peu de Québécoises et de Québécois bougent régulièrement et plusieurs n'ont pas l'occasion de le faire en plein air. Aussi le niveau d'activité physique de la population est-il devenu un enjeu de société fondamental.

L'augmentation du niveau de la pratique régulière d'activités physiques, de sports et de loisirs des Québécoises et des Québécois est un but ambitieux et stimulant qui nécessite une mobilisation à grande échelle de personnes actives dans différents milieux, notamment de centaines de milliers de bénévoles. Conscient des efforts qui seront nécessaires, le gouvernement s'est ainsi doté, dans le cadre de la Politique de l'activité physique, du sport et du loisir, d'une vision ambitieuse.

LA VISION

En 2027, les citoyennes et les citoyens de tous âges seront actifs en pratiquant régulièrement et de façon sécuritaire, des activités physiques, des sports et des loisirs qu'ils valoriseront dans leur vie de tous les jours. Ils en retireront plaisir, satisfaction, accomplissement et détente, tout en ressentant les nombreux effets bénéfiques qui peuvent en découler, dont le bien-être physique et psychologique, une meilleure qualité de vie et, parfois, un rapprochement avec la nature.

LA CIBLE

D'ici 2027, augmenter d'au moins 10 % la proportion de la population qui fait au moins le volume recommandé d'activité physique pendant ses temps libres et, plus précisément, de 20 % pour les jeunes âgés de 6 à 17 ans.

Rappelons que les saines habitudes se prennent très tôt. Aussi les jeunes de 17 ans et moins deviennent-ils, dans le cadre de la Politique, une cible prioritaire pour l'État et pour l'ensemble des acteurs des milieux associatif, municipal et éducatif, du milieu de la santé et de celui des services de garde éducatifs à l'enfance.

En 2027, lorsque la cible sera atteinte, un plus grand nombre de Québécoises et de Québécois pratiqueront régulièrement des activités physiques, des sports et des loisirs, notamment des activités de plein air. Grâce à une promotion ciblée ainsi qu'à un système efficace et efficient, porté par des organisations dynamiques, la pratique régulière d'activités physiques et sportives de toutes sortes sera la norme et non l'exception. Il en découlera d'importantes retombées individuelles et collectives, dont une meilleure qualité de vie, un développement touristique et économique accru et une diminution de la pression sur les soins de santé.

Investir dans la prévention

Selon une étude du Conference Board du Canada rendue publique en novembre 2014 et commandée par la Direction générale de la santé publique du ministère de la Santé et des Services sociaux, le fait d'investir dans l'amélioration des habitudes de vie, comme la pratique régulière d'activités physiques, permettrait de réduire la prévalence de maladies chroniques et le lourd fardeau économique qui y est associé. Le Gouvernement du Québec pourrait ainsi réaliser des économies atteignant 7,7 milliards de dollars d'ici 2030¹⁶.

16. *Améliorer les habitudes de vie : des retombées importantes pour la santé et l'économie du Québec*
www.conferenceboard.ca/e-library/abstract.aspx?did=6647.

ENJEUX ET ORIENTATIONS

En 2013, la consultation sur le livre vert *Le goût et le plaisir de bouger* – *Vers une politique nationale du sport, du loisir et de l'activité physique* a permis de constater la volonté de l'ensemble des acteurs concernés de relever le défi de mieux servir la population, d'augmenter les taux de pratique d'activités physiques, de considérer le loisir dans toutes ses dimensions et de soutenir le développement de l'élite sportive. Leur participation dynamique à ces exercices démocratiques a révélé la qualité de leur expertise et la vigueur de leur engagement. Leur apport a servi à enrichir les enjeux dont fait état cette politique et à mieux en définir les orientations.

Les orientations prioritaires de la Politique reposent sur quatre enjeux stratégiques :

- Enjeu 1 : L'accessibilité;
- Enjeu 2 : La qualité de l'expérience;
- Enjeu 3 : La promotion;
- Enjeu 4 : Le leadership et la concertation.

ENJEU 1

L'ACCESSIBILITÉ

Rejoindre dans leurs milieux de vie les personnes de tous âges et de toutes conditions pose de nombreux défis. Néanmoins, l'accessibilité physique, temporelle et socioéconomique favorise à la fois l'intention de pratiquer des activités et permet de concrétiser cette intention.

L'ACCESSIBILITÉ PHYSIQUE

Un accès facile aux installations, aux lieux de pratique, aux services et aux équipements est souvent garant du « passage à l'action ». Un aménagement du territoire conçu à cet effet favorise également les déplacements actifs et une plus grande disponibilité de sites et de sentiers pour la pratique de diverses activités de plein air.

Il est donc important que la population ait accès, partout au Québec, à des services appropriés ainsi qu'à des installations et à des sites de qualité, bien entretenus, sécuritaires, répondant à ses besoins et répartis en fonction de la réalité de chaque milieu. Les organisations municipales et de l'éducation étant responsables de la gestion et de l'entretien d'un important parc d'installations, d'équipements et de sites permettant la pratique d'activités physiques, de sports et de loisirs, la concertation et la collaboration sont primordiales pour que ceux-ci soient facilement accessibles à l'ensemble des citoyennes et des citoyens.



Parcs et espaces publics

Les parcs et les espaces publics – stades, arénas, piscines, écoles, centres de loisirs, rues, boisés, forêts, cours d'eau, etc. – sont parmi les lieux les plus fréquentés pour la pratique d'activités physiques. Les jeunes habitant des quartiers où il y a une plus grande densité de parcs ont généralement un plus haut niveau d'activité physique, notamment parce qu'ils font davantage de déplacements à pied ou à vélo.

Comité scientifique de Kino-Québec

L'ACCESSIBILITÉ TEMPORELLE

Le temps libre est souvent le résultat d'une conciliation des responsabilités professionnelles et personnelles. Pour pouvoir pratiquer diverses activités physiques ou sportives ou différents loisirs, les citoyennes et les citoyens devraient pouvoir accéder aux installations, aux équipements, aux sites et aux services dans des plages horaires qui tiennent compte de leurs contraintes temporelles. Cette flexibilité est encore plus cruciale pour les activités familiales, notamment les soirs, les fins de semaine et durant la période estivale et les autres congés scolaires.

L'ACCESSIBILITÉ SOCIOÉCONOMIQUE

Le Québec est composé d'individus issus de différents environnements sociaux, culturels et économiques. Les valeurs, les traditions et les coutumes influencent souvent les choix des individus ou les groupes d'individus selon le milieu dont ils sont issus. Le respect des spécificités, des profils et des besoins de chacun est important pour joindre différents segments de la population et favoriser l'accès aux activités au plus grand nombre de personnes.

Par ailleurs, la pratique d'activités physiques et sportives de même que la participation à des loisirs sont souvent tributaires du revenu familial ou personnel. Une situation financière précaire peut modifier les choix des individus, mais aussi ceux des groupes et des communautés involontairement exclus des services.

ORIENTATION 1

AMÉLIORER LES LIEUX DE PRATIQUE ET LES SERVICES QUI FAVORISENT LA PRATIQUE RÉGULIÈRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES, DE SPORTS ET DE LOISIRS

Cette orientation met en relief l'importance combinée de plusieurs facteurs : les installations, les équipements, les sites, les aménagements ainsi que leur emplacement et leur entretien, l'horaire des activités, le transport et les ressources financières.

Tout en tenant compte des caractéristiques du milieu, par exemple son éloignement des grands centres et la densité de sa population, il s'agit d'offrir aux jeunes et aux adultes des activités diversifiées en fonction de leurs besoins, de leurs goûts, de leur stade de développement, de leur condition physique et de leur culture, mais aussi de leurs contraintes socioéconomiques.

L'accessibilité étant un aspect clé de la pratique d'activités physiques, de sports et de loisirs, il est primordial de mettre en place des environnements qui y sont favorables, c'est-à-dire qui encouragent et facilitent l'adoption et le maintien d'un mode de vie physiquement actif.

Le Ministère considère donc qu'il est primordial que les installations sportives et récréatives soient de qualité pour favoriser une expérience unique et enrichissante. C'est pourquoi l'entretien, la rénovation et la mise à niveau sont tout aussi importants que la construction pour assurer un environnement de pratique accueillant et sécuritaire pour l'ensemble de la population.



Un soutien financier majeur en faveur des infrastructures d'ici 2019

Dans les prochaines années, des aides financières de plus de 500 millions de dollars devraient être attribuées afin de soutenir des projets d'installations sportives et récréatives. Ces investissements majeurs permettront de financer des infrastructures nécessaires au déroulement d'activités sportives, récréatives ou liées à des projets de plein air.

Des projets, notamment la construction, la rénovation, l'aménagement et la mise aux normes d'installations sportives et récréatives, le remplacement ou la modification de systèmes de réfrigération ou la mise aux normes et la rénovation d'arénes ou de centres de curling ainsi que la construction de nouveaux gymnases, pourront donc être soutenus.

Ces investissements assureront la pérennité et amélioreront la fonctionnalité des installations existantes. Ils permettront l'aménagement de nouvelles installations qui répondront mieux aux besoins actuels et futurs des Québécoises et Québécois et contribueront grandement au développement d'une culture sportive au sein de la population.

Ces aides financières seront susceptibles de générer des investissements totaux de près d'un milliard de dollars dans toutes les régions du Québec.



ORIENTATION 2

FACILITER LA PARTICIPATION DES PERSONNES, DES GROUPES OU DES COMMUNAUTÉS QUI ONT DES BESOINS PARTICULIERS

La Politique portera ses fruits si l'on tient compte des besoins et des attentes de tous les citoyens et citoyennes, quels que soient leur âge, leur sexe, leur revenu, leurs capacités, leur culture ou leur milieu de vie. En ce sens, la Politique reprend la notion de conception universelle prônée par l'Assemblée générale des Nations Unies¹⁷. L'accessibilité universelle représente une voie importante, voire essentielle, de participation et d'intégration sociale.

LES PERSONNES ÂÎNÉES

Si de nombreuses personnes âgées sont actives, la sédentarité ou l'isolement sont cependant encore le lot de trop d'entre elles. Or, la pratique régulière d'une variété d'activités physiques, de sports et de loisirs est bénéfique pour plusieurs aspects de la santé physique et mentale – aptitude cardio-respiratoire, force musculaire, flexibilité, agilité, solidité des os, humeur, etc. –, autant d'éléments favorables au maintien de l'autonomie et d'une vie sociale stimulante.

Il est donc primordial que :

- les personnes âgées aient facilement accès (transport et accompagnement) à des équipements et à des lieux de pratique appropriés ainsi qu'à de l'encadrement assuré par du personnel qualifié ;
- les services, les installations et la réglementation tiennent compte des réalités du vieillissement ;
- les personnes âgées demeurent socialement actives pour éviter ou briser l'isolement.

LES PERSONNES HANDICAPÉES

Au Québec, plus d'une personne sur dix vit avec une incapacité modérée ou grave, ce qui constitue trop souvent une entrave à la pratique d'activités physiques, de sports et de loisirs. Une personne sur trois présentant une incapacité physique ou intellectuelle a besoin d'aide pour participer à de telles activités. La proportion s'élève à 50 % en cas d'incapacité modérée et à 90 % en cas d'incapacité grave¹⁸.

Pour les personnes handicapées, la possibilité de pratiquer des activités dépend de plusieurs facteurs comme l'accompagnement, le transport, l'accessibilité physique et financière ainsi que la sécurité.

17. La « conception universelle » est la conception de produits, d'équipements, de programmes et de services qui peuvent être utilisés par toutes et tous, dans la mesure du possible, sans nécessiter d'adaptation ni de conception spéciale.

18. Institut de la statistique du Québec, 2013, *Enquête québécoise sur les limitations d'activités, les maladies chroniques et le vieillissement 2010-2011 – Utilisation des services de santé et des services sociaux des personnes avec incapacité*, Gouvernement du Québec.

Les personnes handicapées

Parmi les résultats attendus que le Québec s'est fixés pour favoriser la participation sociale des personnes handicapées, l'un d'eux vise particulièrement à accroître la participation de celles-ci à des activités de loisir, de sport, de tourisme et de culture, dans des conditions équivalentes à celles des autres participants.

À part entière : pour un véritable exercice du droit à l'égalité
Politique gouvernementale qui vise à accroître la participation sociale des personnes handicapées¹⁹

LES PERSONNES IMMIGRANTES ET LES COMMUNAUTÉS CULTURELLES

Le rapport avec la pratique d'activités physiques, de sports et de loisirs varie selon les cultures. Or, ces activités peuvent constituer un excellent vecteur de cohésion sociale et d'acquisition du sentiment d'appartenance à une nouvelle collectivité.

Ainsi, en plus d'inclure des activités qui sont familières aux personnes immigrantes et issues de minorités culturelles, les services offerts doivent leur permettre de s'initier aux activités liées à la culture, à la géographie et à l'histoire du Québec, particulièrement celles pratiquées en plein air. Pensons, par exemple, aux activités aquatiques, nautiques, pédestres et hivernales qui permettent d'approprier les saisons et de découvrir les richesses de la nature.

Les communautés culturelles

Les personnes issues des communautés culturelles et les jeunes dont les parents ont immigré au Canada depuis moins de dix ans ont moins tendance à être physiquement actifs durant leurs loisirs que la population en général.

Comité scientifique de Kino-Québec

Il est donc important que tous les nouveaux arrivants soient sensibilisés aux nombreux effets bénéfiques des activités physiques, des sports et des loisirs, surtout, lorsqu'ils sont informés sur les installations, les aménagements et les services offerts.

19. Gouvernement du Québec, 2009.

LES PERSONNES EN SITUATION DE PAUVRETÉ

L'accès aux sites naturels et à diverses activités est souvent difficile, voire impossible, en raison notamment d'une incapacité financière ou encore de barrières sociales ou physiques. Aussi peut-on envisager certaines mesures économiques, dont la gratuité ou des tarifs réduits, ainsi que des mesures facilitatrices, telles que l'installation et le prêt d'équipement ou de matériel.

Une participation inégale selon le milieu socioéconomique

L'Étude longitudinale du développement des enfants du Québec révèle qu'en 2004, les enfants de six ans de familles à faible revenu étaient moins nombreux à participer à des activités physiques ou sportives en dehors des heures de classe que les autres jeunes.

Un enfant sur quatre (24 %) d'une famille à faible revenu participait, une fois par semaine ou plus, à des activités sportives organisées, comparativement à un sur deux (50 %) chez les enfants de familles plus aisées. En ce qui a trait à la participation à des cours ou à des activités physiques encadrées, les proportions étaient respectivement de 19 % et de 39 %.

Enfin, selon l'étude *Les loisirs actifs : Qui s'y adonne ?*, réalisée par Statistique Canada, les Canadiens dans les catégories supérieures de revenu personnel affichent des probabilités plus élevées de participation à des loisirs actifs. En 2005, les Canadiens ayant un revenu annuel de 60 000 \$ et plus étaient 1,3 fois plus susceptibles de s'adonner à des loisirs actifs que ne l'étaient les Canadiens ayant un revenu inférieur à 30 000 \$ par année, une fois neutralisé l'effet des autres facteurs²⁰.

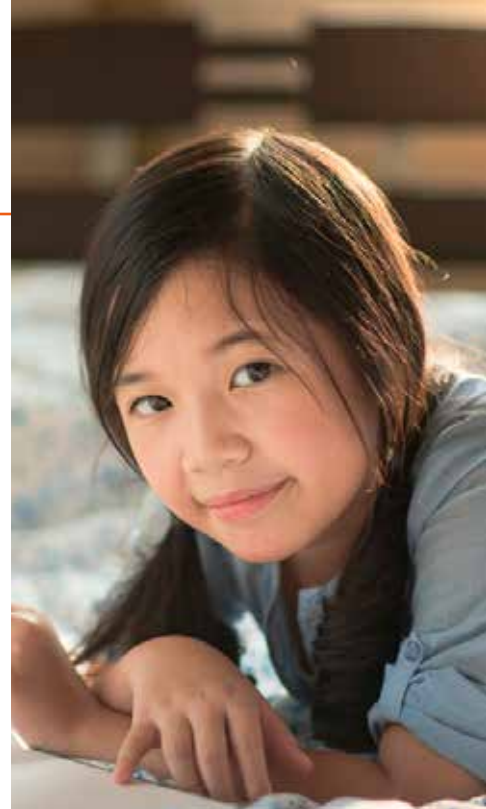
20. <http://www.statcan.gc.ca/pub/11-008-x/2009001/article/10690-fra.htm>.

LES AUTOCHTONES

La culture autochtone est traditionnellement orientée vers les activités de plein air. Toutefois, l'accès à une variété d'activités physiques, de sports et de loisirs est difficile pour les communautés autochtones. Ces dernières sont souvent confrontées à l'éloignement des services et des installations ainsi qu'à un problème de recrutement de personnes qualifiées pour l'encadrement et l'animation des activités.

Les autorités autochtones peuvent soutenir des services en matière d'activités physiques, de sports et de loisirs. La collaboration avec les communautés non autochtones vivant à proximité devient alors un levier important pour améliorer et diversifier ces services de même que pour accroître leur accessibilité. Les mesures favorisant la pratique d'activités variées peuvent également viser les Autochtones vivant en milieu urbain.

Enfin, la mise en œuvre de la Politique devra se faire dans le respect de la langue et de la culture des nations autochtones.



Le Plan Nord

Les projets de développement liés au Plan Nord offrent plusieurs perspectives aux communautés locales et autochtones pour améliorer leur qualité de vie, consolider leur sentiment d'appartenance et de fierté collective et maintenir les jeunes dans leur milieu.

LES COMMUNAUTÉS DES MILIEUX RURAUX ET DES TERRITOIRES ISOLÉS

En plus de mettre sur pied et de coordonner diverses activités, les communautés rurales peuvent, grâce à la concertation et à la collaboration, contribuer à améliorer la qualité de vie par une plus grande complémentarité des services, et ce, tout en favorisant l'occupation dynamique du territoire.

La concertation joue ici un rôle de première importance, car les organisations servant des populations vivant en territoire isolé et qui, de ce fait, ont des besoins particuliers, éprouvent souvent des difficultés à prendre part à des programmes régionaux et nationaux. Aussi doivent-elles être encouragées et soutenues, notamment sur le plan organisationnel et technique, d'autant plus que la réalisation d'activités physiques, de sports ou de loisirs repose en grande partie sur des bénévoles.



ORIENTATION 3

FACILITER LE CHEMINEMENT DES ATHLÈTES VERS LE HAUT NIVEAU

Les athlètes qui atteignent les sommets dans leur discipline sportive et qui remportent des médailles dans le monde entier sur les différents circuits de Coupe du monde ainsi que lors des compétitions d'envergure internationale sont perçus comme des modèles et inspirent un grand nombre de jeunes. Or, l'épanouissement de leur talent nécessite, outre des installations et de l'équipement spécialisés, un soutien systématique de la part de leur fédération sportive, un encadrement assuré par des entraîneurs et entraîneuses compétents ainsi que des ressources financières pour qu'ils puissent bénéficier d'une aide technique, professionnelle, scientifique et médicale de pointe.

La place du Québec sur les scènes sportives canadienne et internationale doit continuer à s'améliorer. Le soutien offert aux athlètes qui visent le haut niveau doit répondre aux exigences du sport international, et leur encadrement doit correspondre aux meilleures pratiques reconnues pour que le Québec puisse réaliser son projet d'excellence. La collaboration de tous les partenaires à la réalisation des plus grands objectifs sportifs est donc indispensable. Il s'agit d'une responsabilité partagée entre l'État et les organisations sportives.

Les athlètes

Le Ministère et les fédérations sportives québécoises reconnaissent près de 2 500 athlètes identifiés de niveau « excellence », « élite » ou « relève ». De plus, près de 3 000 entraîneurs et entraîneuses sont soutenus financièrement pour encadrer ces athlètes de façon permanente. L'Institut national du sport du Québec et le réseau de centres régionaux d'entraînement multisports offrent des services, directement ou indirectement, à environ 2 300 athlètes de haut niveau.

En outre, plus de 6 195 élèves-athlètes sont inscrits, dans 45 établissements d'enseignement secondaire, à près de 400 programmes Sport-études reconnus par le Ministère et auxquels participent 34 fédérations sportives.

ENJEU 2

LA QUALITÉ DE L'EXPÉRIENCE

La pratique d'activités physiques, de sports et de loisirs est souvent motivée par des expériences gratifiantes vécues dans divers contextes : famille, service de garde, établissement d'enseignement, réseau organisé, organisme communautaire, etc. Il importe donc que les personnes de tous âges puissent vivre des expériences diversifiées, ludiques, agréables, valorisantes et sécuritaires adaptées à leurs goûts, à leurs besoins, à leurs aspirations et, bien sûr, à leur condition physique. Du personnel bénévole ou rémunéré, adéquatement formé, contribue également à enrichir ces expériences et à favoriser la persévérance.

Faire bouger les élèves du primaire 60 minutes par jour

Parce que les élèves actifs réussissent mieux sur le plan scolaire, cette mesure vise à soutenir les établissements d'éducation préscolaire et d'enseignement primaire pour que les élèves soient physiquement actifs au moins 60 minutes par jour. Elle permettra aux équipes-écoles de compter notamment sur le soutien et l'expertise des enseignants d'éducation physique et à la santé, qui joueront un rôle clé dans la mise en œuvre du projet. Les écoles pourront également acquérir du matériel sportif et de plein air et offrir une sortie de plein air ou une classe nature au moins une fois par année à tous leurs élèves. Les écoles qui adhéreront à cette mesure seront soutenues et encouragées par l'intermédiaire de *Force 4*, un programme élaboré par le Grand défi Pierre Lavoie en collaboration avec le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur.

De plus, le ministère de la Famille et le Grand défi Pierre Lavoie soutiendront la Tournée du « mini cube énergie » dans les services de garde éducatifs à l'enfance.

Par ailleurs, le sentiment d'efficacité personnelle contribue fortement à la qualité des expériences. Voilà pourquoi le développement précoce d'une variété d'habiletés motrices est un vecteur crucial pour l'adoption d'un mode de vie physiquement actif et son maintien à l'âge adulte. Dans les services de garde éducatifs à l'enfance, les cours d'éducation physique et à la santé ou tout au long de la journée scolaire lors des apprentissages cognitifs et des périodes de récréation, les jeunes peuvent découvrir le plaisir de bouger quotidiennement. Ils sont initiés à une diversité d'actions corporelles, de stratégies cognitives et de notions, tout en améliorant leurs relations interpersonnelles. Ces compétences leur seront utiles toute leur vie.



Le sentiment d'efficacité personnelle

Le sentiment d'efficacité personnelle est la capacité que l'on croit avoir de se comporter d'une certaine manière (par exemple en exécutant certaines activités physiques) et de surmonter les difficultés et les barrières associées à l'adoption et au maintien du comportement visé. Il joue un rôle déterminant dans la pratique d'activités physiques, de sports et de loisirs actifs.

La qualité de l'expérience dépend aussi de conditions relatives à l'éthique et à la sécurité. Si les activités à risque élevé semblent avoir la cote chez les jeunes, pour plusieurs personnes, la crainte de se blesser peut constituer un frein. La pratique d'activités physiques, de sports et de loisirs est donc facilitée lorsque la sécurité et l'intégrité physique et morale des personnes sont prises en considération.



ORIENTATION 4

OFFRIR UN ENVIRONNEMENT STIMULANT, SÉCURITAIRE ET RESPECTUEUX QUI CONVIENT AU NIVEAU DE DÉVELOPPEMENT DES PARTICIPANTES ET DES PARTICIPANTS

Un environnement sain et sécuritaire favorisant plaisir, satisfaction, persévérance et dépassement de soi contribue à optimiser les effets bénéfiques des activités physiques, des sports et des loisirs.

Dans un contexte de pratique organisée, la présence d'un environnement stimulant est souvent combinée à la présence d'une animation dynamique ou d'interventions appropriées. La motivation, nourrie par l'encouragement, la valorisation et l'exploitation du potentiel des participantes et des participants, constitue une condition de réussite et favorise la persévérance nécessaire à la pratique régulière d'activités physiques, de sports et de loisirs.

L'aspect sécuritaire revêt une importance particulière dans les activités où le risque de traumatisme est élevé. De l'information supplémentaire, une réglementation et un encadrement appropriés de même que des services, des aménagements, des installations et des équipements sécuritaires et adaptés aux différentes clientèles pourront atténuer les risques liés à ce type d'activités.

Par ailleurs, il importe de promouvoir l'esprit sportif de même que les comportements éthiques et sécuritaires. La présence de personnes compétentes, aptes à véhiculer les valeurs associées aux activités physiques, aux sports et aux loisirs, est alors essentielle pour assurer le bien-être et la sécurité de tous les participants et participantes. Or, la compétence de ces personnes dépend très souvent de la qualité de la formation et du perfectionnement qu'offrent les organismes de sports et de loisirs.



L'esprit sportif

Les activités qui contribuent réellement au développement de la personne sont pratiquées, enseignées et encadrées dans un véritable esprit sportif (observation des règlements, respect des officiels et des adversaires, etc.) et dans un souci d'équité et de dignité.

La sécurité et l'éthique

La mise en œuvre de la Politique favorisera une pratique procurant les effets bénéfiques attendus sur le plan individuel et collectif, notamment en associant une promotion bien dosée de la sécurité à celle d'activités physiques, de sports et de loisirs.

Tous les efforts déployés pour donner aux Québécoises et aux Québécois le goût et le plaisir de bouger méritent que l'on se préoccupe des éléments qui pourraient nuire à l'atteinte des résultats escomptés. Il importe de protéger l'intégrité de la personne active d'une manière positive, c'est-à-dire en promouvant des rapports respectueux et des comportements bienveillants et en misant sur la sensibilisation et l'information ainsi que sur le soutien à l'élaboration et à l'utilisation d'outils d'accompagnement.

Prévenir et contrer l'intimidation

Dans le Plan d'action concerté pour prévenir et contrer l'intimidation 2015-2018²¹, *Ensemble contre l'intimidation, une responsabilité partagée*, on rappelle que le milieu des loisirs et des sports demeure un secteur où la promotion et la sensibilisation doivent se poursuivre et être renforcées. On y affirme que le développement d'un esprit sportif permet d'assurer que l'activité récréative et sportive est pratiquée et encadrée de façon saine, agréable, éthique et sécuritaire.

Pour le Secteur du loisir et du sport, sept actions structurantes sont prévues dans le Plan d'action, notamment : la nomination d'un groupe d'ambassadeurs, l'actualisation de la promotion de l'esprit sportif et des valeurs positives du sport, la révision des outils existants, l'amélioration des connaissances des règles du jeu chez les parents et dans l'assistance ainsi que la promotion et la reconnaissance du travail des arbitres.

Nous avons déjà accompli beaucoup de travail, mais nous devons poursuivre nos efforts pour lutter contre toutes les formes de violence.

Les services et l'encadrement devraient correspondre au profil des clientèles visées. Plusieurs éléments devraient alors être pris en considération : stade de développement, étapes de progression, qualités physiques, âge, état de santé, déficiences physiques ou intellectuelles et différences ethnoculturelles. Soulignons que les besoins et les motivations varient d'une personne à l'autre, d'où l'importance d'offrir des activités axées tout autant sur la découverte, l'initiation et la récréation que sur la compétition ou le haut niveau.

Prévenir et contrer les violences à caractère sexuel

Le Secteur du loisir et du sport du MEES contribuera à la Stratégie gouvernementale pour prévenir et contrer les violences sexuelles 2016-2021²², notamment par l'élaboration d'une plate-forme Internet qui regroupera des outils de formation et de sensibilisation destinés et adaptés au milieu sportif.

La plate-forme Internet présentera des outils de sensibilisation et d'information visant notamment la prévention de la violence et de l'intimidation sous toutes leurs formes (abus et agressions, homophobie, transphobie, etc.) dans le milieu sportif ainsi qu'un système de référence intégré destiné aux victimes, aux témoins et aux personnes qui ont des questions sur ces sujets.

Une mise à jour de la plate-forme et l'accessibilité à certains outils d'information et de sensibilisation à l'intention des administratrices et administrateurs, des intervenantes et intervenants et des parents de jeunes sportifs sont également prévues.

21. Ministère de la Famille, 2015

22. Secrétariat à la condition féminine, 2016.

ENJEU 3

LA PROMOTION

Dans la mise en œuvre de la Politique de l'activité physique, du sport et du loisir, l'État et les organisations concernées pourront déployer une variété de stratégies d'information, de sensibilisation et de valorisation ciblant, d'une part, les personnes dont on veut augmenter le niveau d'activité physique et, d'autre part, celles qui ont le pouvoir de créer des environnements physiques, socioculturels, politiques et économiques qui facilitent la pratique d'activités physiques, de sports et de loisirs.

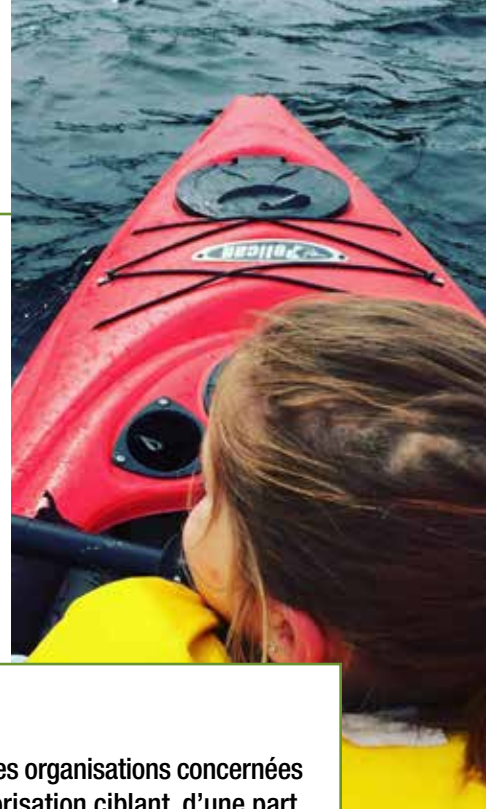
Parmi les nombreuses stratégies de promotion grand public, mentionnons :

- la sensibilisation à l'importance du jeu libre et de la pratique de sports, d'activités de plein air et de loisirs ;
- la diffusion de l'information sur les activités offertes et les lieux de pratique ;
- la participation de leaders reconnus à la promotion d'activités physiques, de sports et de loisirs ;
- l'information et les conseils en matière de sécurité et d'éthique ;
- le soutien à l'action bénévole ;
- la mise en valeur des athlètes.

Il est important de valoriser les pratiques et les initiatives exemplaires qui concourent à améliorer les structures d'encadrement et à augmenter la pratique régulière d'activités physiques, de sports et de loisirs. Le rôle et la contribution de toutes et de tous – parents, bénévoles, entraîneurs et entraîneurs, responsables de l'animation, de l'accompagnement, de l'éducation et de l'encadrement – auraient avantage à être soulignés. Par ailleurs, les performances des athlètes de haut niveau sur les scènes canadienne et internationale doivent être davantage connues, car cette élite sportive est une source de fierté et d'inspiration.

Donner le goût de pratiquer des activités physiques, des sports et des loisirs nécessite des stratégies de communication adaptées aux personnes, aux organisations, aux communautés et aux groupes ciblés. Tout en reconnaissant l'importance de leurs effets bénéfiques sur la santé physique et psychologique, les messages doivent mettre l'accent sur certains aspects positifs à effet plus immédiat : plaisir, détente, aspect ludique, divertissement, camaraderie, bien-être, satisfaction, accomplissement et contact étroit avec la nature.

La participation citoyenne, le renforcement du bénévolat, la reconnaissance des intervenantes et des intervenants ainsi que l'amélioration des programmes et de l'information sur les ressources existantes sont autant d'éléments qui guideront l'action de l'État, des organisations et des centaines de milliers de bénévoles, sans qui le nombre et la qualité des activités seraient considérablement réduits.





ORIENTATION 5

VALORISER LES ACTIVITÉS PHYSIQUES, LES SPORTS ET LES LOISIRS

Certains comportements sédentaires mobilisent souvent du temps qui pourrait être consacré à des activités pouvant avoir des retombées positives sur le plan individuel et interpersonnel et, par ricochet, sur la qualité de vie et le renforcement des communautés.

Déjà, beaucoup d'organismes sont mobilisés en faveur de la valorisation des activités physiques, des sports et des loisirs, mais ces efforts doivent se poursuivre et s'intensifier.

Les campagnes médiatiques

Les campagnes médiatiques ont principalement pour mérite de susciter une intention de pratiquer des activités physiques, un préalable à un mode de vie physiquement actif. Elles doivent faire partie intégrante de toute stratégie multimodale de promotion d'une pratique régulière d'activités physiques.

Pour être efficaces, les campagnes de marketing social doivent faire plus que diffuser de l'information générale sur les bienfaits de l'exercice physique. Elles doivent proposer des comportements positifs à l'endroit du sport et de l'activité physique.

Comité scientifique de Kino-Québec

Certes, le choix des activités pratiquées pendant les temps libres est personnel. Cependant, on peut mettre en œuvre divers moyens pour amener plus de personnes à privilégier et à valoriser des activités physiques, des sports et des loisirs. L'efficacité des stratégies de promotion utilisées – information, sensibilisation, valorisation – tient à la cohérence et à la complémentarité des messages et de leurs modes de diffusion. Par exemple, en plus de promouvoir la place que devraient occuper les activités physiques, les sports et les loisirs dans la vie de chacun, les campagnes de sensibilisation peuvent influencer le discours public et, de ce fait, les priorités des élues et des élus, des leaders d'opinion et d'autres acteurs clés dans ce domaine. Lorsqu'elles sont novatrices, bien ciblées et percutantes, ces campagnes constituent d'excellents compléments aux autres mesures de promotion et de valorisation.

ORIENTATION 6

VALORISER ET PROMOUVOIR LE BÉNÉVOLAT DANS LES ACTIVITÉS PHYSIQUES, LES SPORTS ET LES LOISIRS

Les milliers de bénévoles qui s'investissent dans leur communauté, dont une large part est composée de parents, concourent d'une manière inestimable au bien-être de la population. L'atteinte du but mobilisateur de la Politique est largement tributaire de leur rigueur, de leur engagement et de leur dévouement, grâce auxquels près d'un million de jeunes et d'adultes peuvent pratiquer un sport ou un loisir organisé. Ces précieux bénévoles contribuent également à ce que toute la population puisse pratiquer des activités diversifiées et enrichissantes dans un environnement adéquat, sain et sécuritaire.

Le bénévolat en loisir

En 2012, 106 millions d'heures ont été consacrées au bénévolat en loisir au Québec, ce qui représente 1,9 milliard de dollars au salaire moyen et 57 000 postes à temps plein.

La première enquête sur le bénévolat en loisir au Québec en 2001 estimait à 500 000 le nombre de bénévoles québécois en loisir. Dix ans plus tard, ce nombre est encore plus important, soit environ 590 000 personnes²³.

L'engagement de ces hommes et de ces femmes, rarement sous les projecteurs, est donc crucial pour la mise en œuvre de la Politique. Ils permettent la réalisation des programmes d'activités physiques, de sports et de loisirs des organisations locales, régionales et nationales et contribuent aussi développement harmonieux et optimal des athlètes.

Par ailleurs, il y a plusieurs défis à relever en matière de bénévolat, principalement quant au recrutement, à la formation, à la fidélisation, au soutien offert de même qu'aux responsabilités juridiques et civiles à assumer. À cela s'ajoute le fait que des milliers de bénévoles doivent satisfaire aux attentes toujours croissantes des organisations et de la population.

Enfin, il importe d'attirer davantage de jeunes pour former une relève talentueuse et de parents pour donner l'exemple, sans oublier les personnes à la retraite désireuses de s'investir dans leur communauté. L'engagement bénévole est primordial ; sa reconnaissance et sa valorisation vont de soi.

23. Faits saillants de l'étude *Le bénévolat en loisir et en sport, 10 ans après*, Laboratoire en loisir et vie communautaire de l'Université du Québec à Trois-Rivières, 2014.

ORIENTATION 7

PROMOUVOIR LE SPORT DE HAUT NIVEAU ET FAIRE CONNAÎTRE LES ATHLÈTES QUÉBÉCOIS DE L'ÉLITE INTERNATIONALE

Les performances de l'élite sportive font rayonner le Québec dans le monde entier. Des centaines de projets sont soutenus chaque année par le Ministère pour que les athlètes, en compagnie des meilleurs entraîneurs, puissent se préparer dans des conditions optimales. En tant que fiers ambassadeurs du Québec, ces athlètes qui rayonnent sur les podiums internationaux sont une source de fierté, d'inspiration et de motivation. Il faut à la fois faire connaître nos athlètes et leurs succès, et louer leur persévérance.



ENJEU 4

LE LEADERSHIP ET LA CONCERTATION

La clé du succès des actions qui découleront de la Politique réside en grande partie dans la concertation de tous les partenaires et dans le leadership dont ils feront preuve. Qu'elles soient du milieu des services de garde éducatifs à l'enfance, associatif, éducatif ou municipal, du monde du travail, du domaine de la santé ou du secteur privé, toutes les personnes concernées gagneront à coordonner leurs activités et à agir en synergie dans le cadre de la mise en œuvre de la Politique. Il s'agit d'une condition *sine qua non* pour que la population de toutes les régions du Québec ait accès aux services, aux installations et aux espaces permettant la pratique libre ou encadrée de nombreuses activités.

Les responsabilités du Ministère à cet égard se conjuguent à celles d'un grand nombre d'organisations dont les activités varient, tant par leur nature que par leur importance. La pluralité des organismes n'est un avantage que si leurs responsabilités sont complémentaires et leurs interventions harmonisées.

Les ministères et les organismes gouvernementaux concernés sont tenus d'agir de façon complémentaire et en synergie. Ils y parviendront en suscitant une concertation durable grâce à laquelle les politiques et les programmes du Gouvernement du Québec permettront de créer et de maintenir des environnements favorables à la pratique d'activités physiques, de sports et de loisirs. Il en va de la réussite de la mise en œuvre de la Politique.

ORIENTATION 8

ASSURER, À CHAQUE PALIER, UN PARTAGE COHÉRENT ET CLAIR DES RESPONSABILITÉS DES ORGANISMES CONCERNÉS, ET VEILLER À LEUR CONCERTATION

Une définition claire et cohérente des responsabilités des différents acteurs est une condition fondamentale à l'atteinte de la cible fixée. Pour donner aux citoyennes et aux citoyens le goût de pratiquer régulièrement des activités physiques, des sports et des loisirs, il doit exister une synergie entre les missions, les valeurs et les champs d'intervention des différents acteurs.

Le Ministère entend mettre à profit l'expertise locale, régionale et nationale dans la mise en œuvre de la Politique. Il veillera à ce que la concertation se fasse de façon efficiente, en particulier entre les milieux scolaire et municipal, entre les organismes nationaux responsables des loisirs ainsi qu'entre les fédérations sportives et les organisations sportives du milieu de l'éducation.

Les changements à apporter dans les différents secteurs et les champs d'intervention seront ainsi étudiés, ce qui permettra d'en mesurer l'efficacité et, au besoin, d'actualiser, de bonifier ou de redéfinir les actions de l'État pour créer des environnements plus favorables à la pratique régulière d'activités physiques, de sports et de loisirs.

La mise en œuvre de la Politique doit en outre être compatible avec celle des autres politiques gouvernementales et reposer sur une concertation gouvernementale exemplaire.



MISE EN ŒUVRE DE LA POLITIQUE

LES PRINCIPES QUI GUIDERONT L'ACTION DE L'ÉTAT

Certains principes guideront la mise en œuvre de la Politique de l'activité physique, du sport et du loisir :

- Le partenariat aux paliers local, régional et national de même qu'entre ces paliers est l'une des premières conditions de réussite. La complémentarité des rôles, des responsabilités et des actions est un gage de cohérence et de convergence collective vers une population physiquement active.
- Tant par la vision que par les valeurs sociétales qui la sous-tendent, la Politique est d'abord et avant tout conçue pour le mieux-être des citoyennes et des citoyens. La mobilisation des ressources humaines, matérielles, technologiques et financières devient donc un levier stratégique au service de la collectivité.
- En ciblant d'abord les jeunes, sans toutefois négliger les autres segments de la population, les mesures sont porteuses d'avenir. L'adaptation aux réalités locales et régionales garantit une réponse appropriée aux besoins des personnes et des communautés. Elle permet de tirer parti de leur dynamisme et de leur capacité à mobiliser les acteurs des différents milieux de vie.
- La souplesse du processus de mise en œuvre de la Politique optimise la portée et l'efficacité des actions. Les effets escomptés en ce qui a trait au partenariat sont tributaires de l'ouverture dont feront preuve les organisations. Il s'agit de permettre à ces dernières d'assumer efficacement leurs responsabilités et de produire les résultats attendus.
- La Politique mise sur la reconnaissance et la consolidation d'acquis comme le bénévolat, sur l'engagement des personnes et des organisations qui encadrent les bénévoles ainsi que sur les équipements, les installations, les sites et les programmes existants.

LA GOUVERNANCE

La promotion de l'activité physique, du sport et du loisir nécessite l'engagement de plusieurs centaines de milliers de personnes, de parents, de spécialistes de l'éducation et de la santé, d'un personnel d'encadrement, d'élus et d'élus, de leaders d'opinion, etc. Aussi de nombreuses organisations sont-elles appelées à participer activement à la mise en œuvre de la Politique.

Plusieurs suggestions d'améliorations formulées pendant la consultation menée par le Ministère en 2013 portent sur la gouvernance. Si la pluralité des structures d'encadrement est une richesse qui doit être reconnue, la majorité des personnes consultées ont fait valoir que la pratique d'activités physiques, de sports et de loisirs serait grandement favorisée et améliorée par un meilleur partage et, surtout, par une définition plus claire des rôles et des responsabilités des diverses organisations, d'où l'intérêt de se pencher sur les structures existantes en matière de sport et de loisir, particulièrement les organismes régionaux et nationaux, et sur leurs processus de concertation et de collaboration.

DES MOYENS AU RENDEZ-VOUS

À compter de 2017-2018, des investissements de près de 64 millions de dollars répartis sur trois ans sont prévus pour notamment améliorer l'accès aux équipements et au matériel et de 507 millions pour soutenir des projets d'installations sportives et récréatives au Québec. Par ces mesures, le gouvernement souhaite favoriser la pratique régulière d'activités physiques, de sports et de loisirs, tout en contribuant à la réussite et à la persévérance scolaires.

Une politique et des mesures pour tous !

Pour que la politique *Au Québec, on bouge !* atteigne ses objectifs ambitieux, des investissements supplémentaires seront réalisés au cours des trois prochaines années pour soutenir de nouvelles actions structurantes et pour consolider et bonifier des projets existants. Ces mesures couvriront les secteurs de l'activité physique, du sport et du loisir et contribueront à augmenter la proportion d'enfants, d'adolescentes, d'adolescents et d'adultes de tous âges qui font au moins le volume recommandé d'activité physique pendant leurs temps libres.

LE SUIVI, LA REDDITION DE COMPTES ET L'ÉVALUATION

La consultation ayant permis d'aboutir à la rédaction de la Politique a également permis de préciser les enjeux et d'enrichir les orientations. La clarté et la précision de ces enjeux et de ces orientations favoriseront l'adhésion de la population et des organisations à la vision et aux valeurs qui sous-tendent la volonté ministérielle.

Par ailleurs, la Politique fera l'objet d'une évaluation. Ainsi, les citoyennes et citoyens de même que les organismes concernés seront informés sur sa mise en œuvre ainsi que sur la pertinence et les effets des actions accomplies.

La recherche, la diffusion de l'information et le partage de connaissances entre les personnes et les organisations des différents paliers soutiendront également la mise en œuvre de la Politique. Tout au long du processus, ils serviront à concevoir et à planifier des actions qui contribueront à l'atteinte du but ultime : augmenter le niveau de pratique d'activités physiques, de sports et de loisirs des Québécoises et des Québécois de tous les âges et de tous les milieux.

ANNEXE

QUELQUES TERMES ET CONCEPTS CLÉS LIÉS AUX SUJETS D'APPLICATION DE LA POLITIQUE

LOISIR

Le loisir est pratiqué avec ou sans encadrement pendant les temps libres. La personne le choisit généralement dans le but de se divertir ou de se détendre. On peut distinguer les loisirs actifs comportant un certain travail musculaire (voir *Loisirs actifs* plus bas) et les loisirs qui nécessitent peu d'efforts de ce type ou qui n'en requièrent aucun. Il va sans dire que les loisirs, qu'ils soient culturels, motorisés, scientifiques, socioéducatifs, spécialisés, technologiques ou touristiques, sont considérés comme étant des sources de bienfaits.

ACTIVITÉ DE PLEIN AIR

Activité de plein air fait référence aux activités de natures diverses qui se déroulent dans les espaces de plein air. Le terme *activité de plein air* est employé plutôt qu'*activité physique de plein air* et *activité physique de pleine nature* pour désigner les activités physiques non motorisées, pratiquées dans un rapport dynamique avec les éléments de la nature et selon des modalités autres que la compétition sportive.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique se définit comme une activité au cours de laquelle on a recours à ses ressources corporelles pour effectuer des mouvements entraînant une dépense énergétique.²⁴

SPORT

Activité physique pratiquée avec des règles, des équipements et des installations spécifiques, faisant appel à des aptitudes physiques, techniques, motrices ou perceptuelles, pratiquée individuellement ou en équipe dans divers contextes de pratique (découverte, initiation, récréation, compétition et haut niveau).

LOISIRS ACTIFS

Dans la présente politique, le terme *loisirs actifs* désigne les loisirs où l'activité physique est suffisamment importante pour produire des effets bénéfiques sur la condition physique.

24. Office québécois de la langue française, « Activité physique », *Le grand dictionnaire terminologique*, 2004, [En ligne] http://www.gdt.oqlf.gouv.qc.ca/ficheOqlf.aspx?Id_Fiche=2077676.

PRATIQUE LIBRE

La pratique libre comporte peu d'animation, d'encadrement ou de contraintes de temps, ou encore ne présente aucun de ces aspects. Elle permet à chacun de faire une activité quand et comme bon lui semble. Cependant, elle suppose très souvent une certaine forme d'organisation. Par exemple, la pratique libre du vélo ou de la randonnée pédestre peut être encouragée par l'action d'organisations, rendue possible par l'aménagement de voies cyclables ou de sentiers et facilitée par une réglementation, une signalisation et des ententes de droits de passage.

SÉCURITÉ DANS LES ACTIVITÉS PHYSIQUES, LES SPORTS ET LES LOISIRS

Les risques, réels ou perçus, qui sont associés à la pratique d'une activité physique, d'un sport ou d'un loisir peuvent générer un désintérêt. D'après l'*Étude des blessures subies au cours de la pratique d'activités récréatives et sportives au Québec en 2009-2010*, plus de 671 000 personnes ont dû consulter un professionnel de la santé à la suite d'un traumatisme subi en pratiquant de telles activités. Les coûts socioéconomiques liés à ce type de traumatisme sont toutefois bien inférieurs à ceux associés aux problèmes de santé découlant d'un mode de vie où la pratique d'activités physiques diversifiées est exclue.

Selon cette étude, les adolescentes et les adolescents sont plus vulnérables à la violence, au dopage, à l'homophobie, au harcèlement et aux abus sexuels. Ces atteintes à l'intégrité physique et morale peuvent avoir des répercussions déplorables non seulement pour les personnes qui s'adonnent à des activités physiques, à des sports et à des loisirs, mais aussi pour les organisations et les bénévoles. De plus, la perception qu'a le public de l'intérêt de la pratique de ces activités peut être altérée. Les problèmes d'éthique et d'intégrité ainsi que leur médiatisation croissante causent un tort important tant aux personnes qu'aux organisations.



RÉSUMÉ DES ENJEUX ET DES ORIENTATIONS

ENJEU 1

L'ACCESSIBILITÉ

- Orientation 1** – Améliorer les lieux de pratique et les services qui favorisent la pratique régulière d'activités physiques, de sports et de loisirs
- Orientation 2** – Faciliter la participation des personnes, des groupes ou des communautés qui ont des besoins particuliers
- Orientation 3** – Faciliter le cheminement des athlètes vers le haut niveau

ENJEU 2

LA QUALITÉ DE L'EXPÉRIENCE

- Orientation 4** – Offrir un environnement stimulant, sécuritaire et respectueux qui convient au niveau de développement des participantes et des participants

ENJEU 3

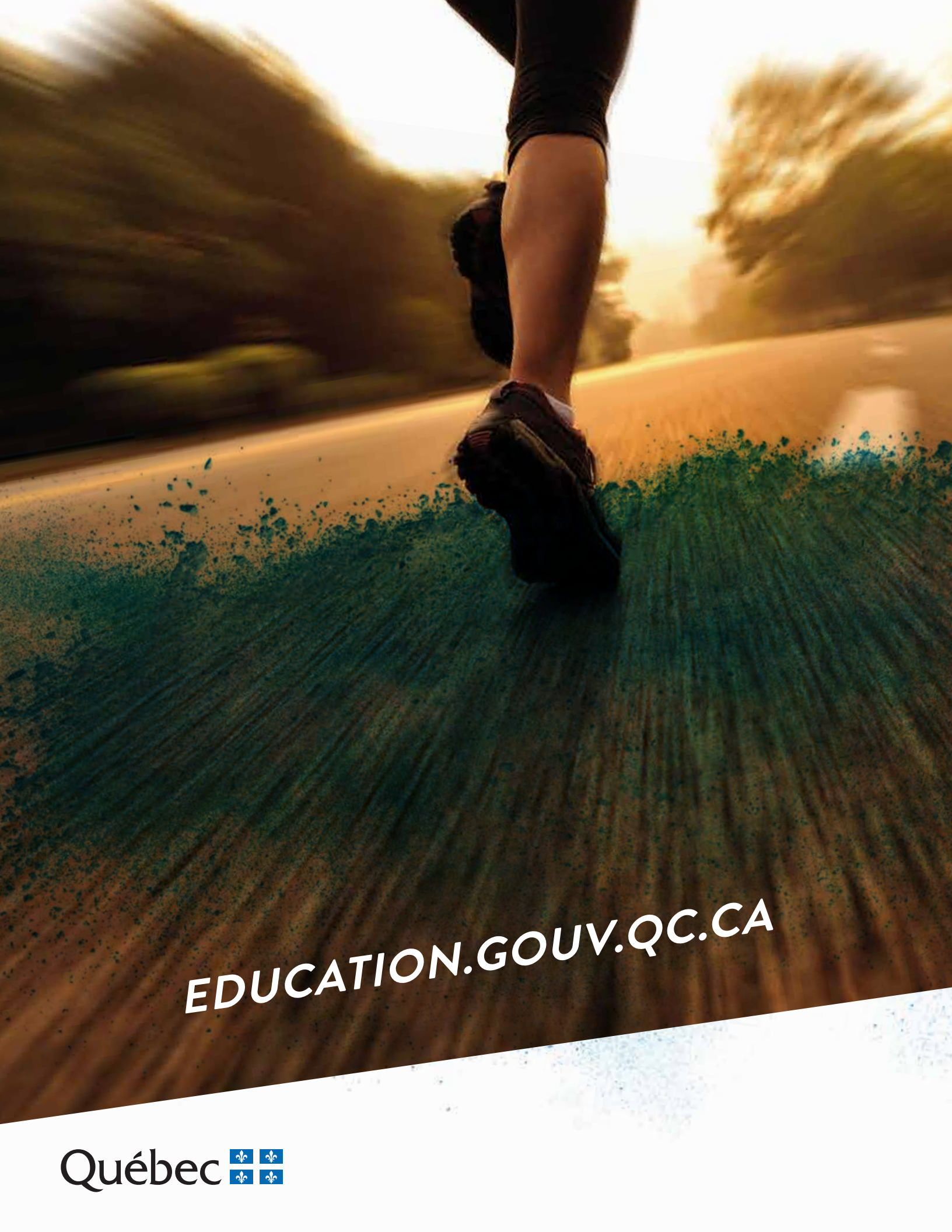
LA PROMOTION

- Orientation 5** – Valoriser les activités physiques, les sports et les loisirs
- Orientation 6** – Valoriser et promouvoir le bénévolat dans les activités physiques, les sports et les loisirs
- Orientation 7** – Promouvoir le sport de haut niveau et faire connaître les athlètes québécois de l'élite internationale

ENJEU 4

LE LEADERSHIP ET LA CONCERTATION

- Orientation 8** – Assurer, à chaque palier, un partage cohérent et clair des responsabilités des organismes concernés, et veiller à leur concertation

A low-angle, close-up shot of a person's legs running on a path. The background is a bright sunset with orange and yellow light. A large, vibrant green paint splatter is visible on the path in the foreground, suggesting motion and energy.

EDUCATION.GOUV.QC.CA