LIVRE VERT

# LE GOÛT ET LE PLAISIR DE BOUGER

## VERS UNE POLITIQUE NATIONALE DU SPORT, DU LOISIR ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

UN QUÉBEC POUR TOUS

Québec

LIVRE VERT

# LE GOÛT ET LE PLAISIR DE BOUGER

## VERS UNE POLITIQUE NATIONALE DU SPORT, DU LOISIR ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le présent document a été réalisé par
le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.

Ce document peut être consulté sur le site Web du Ministère :
www.mels.gouv.qc.ca.

© Gouvernement du Québec
Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 2013

ISBN 978-2-550-68082-6 (version imprimée)
ISBN 978-2-550-68081-9 (PDF)

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2013

12-00047

« L'habitude de l'activité physique se développe dès le plus jeune âge. Il est temps de moderniser la politique nationale du sport et du loisir et d'en faire une des pierres d'assise de notre système d'éducation, du CPE à l'université, et de l'étendre jusque dans les CHSLD.

Pourquoi ne pas nous donner l'objectif que d'ici dix ans, la population québécoise devienne une des nations les plus en forme du monde? Voilà un défi à notre mesure. »

M^me^ Pauline Marois, première ministre,
*Discours d'ouverture de la 40^e^ législature de l'Assemblée nationale*
*« Un Québec pour tous »*

# Message de la ministre

Dans son discours inaugural d'octobre dernier, la première ministre du Québec nous a conviés à devenir l'une des nations les plus en forme du monde d'ici dix ans. Un objectif ambitieux, mais combien exaltant. Je souhaite que les Québécoises et Québécois se sentent personnellement interpellés par ce défi, à la mesure de leurs capacités, de leurs ambitions et de leurs talents.

Pour atteindre cet objectif, il faut leur donner le goût de bouger tout au long de leur vie, tant pour le plaisir, le dépassement de soi et l'excellence que pour le bien-être et la santé. À cet égard, la démarche de consultation que nous entamons avec ce livre vert s'inscrit en complémentarité avec le projet de politique nationale de prévention en santé de mon collègue ministre de la Santé et des Services sociaux. Plusieurs ministères et organismes gouvernementaux contribuent déjà, de près ou de loin, à favoriser un mode de vie physiquement actif. La Politique nationale du sport, du loisir et de l'activité physique mettra ainsi en valeur les interventions structurantes de ces ministères et organismes qui contribuent à l'atteinte des objectifs de la politique.

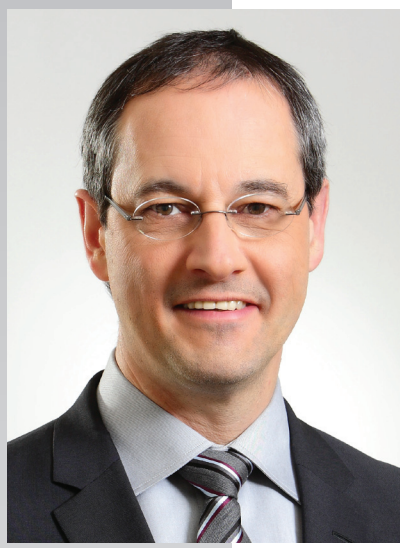
Le goût et le plaisir de bouger doivent s'incarner dans tous les milieux qui jalonnent les différentes étapes de nos vies, de l'enfance à la retraite, en passant par la famille, les milieux municipaux et associatifs, l'école, et le travail. L'implication de milliers de bénévoles dans le sport et les activités de loisir permet d'offrir des services de qualité aux citoyennes et citoyens et de tisser des liens enrichissants entre les membres des communautés. Il faut aussi donner à notre élite sportive les conditions qui lui permettront de briller sur la scène internationale. Il s'agit là d'un défi exigeant et enthousiasmant.

Le présent livre vert représente une première étape consultative vers l'adoption d'une politique nationale du sport, du loisir et de l'activité physique. Il propose une réflexion inspirée par une vision intégrée de ce que nous souhaitons accomplir ainsi qu'un certain nombre d'orientations issues de grands enjeux tels que l'accessibilité, la qualité des expériences, la valorisation et la concertation.

Je vous invite donc à participer en grand nombre à cette consultation qui s'adresse aux citoyennes et citoyens de tous âges et de toutes conditions, aux familles et aux acteurs des différents milieux qui se sentent interpellés par le défi de faire du Québec l'une des nations les plus en forme.

MARIE MALAVOY

Ministre de l'Éducation, du Loisir et du Sport



# Message de l'adjoint parlementaire

Rencontrer des acteurs nationaux et régionaux en sport, en loisir et en activité physique : j'en suis! C'est avec le plus grand des plaisirs que j'ai accepté de mener ces consultations d'une grande importance qui éclaireront l'élaboration d'une politique visant à faire bouger davantage les Québécoises et Québécois de tous âges, à favoriser leur accès à des activités de loisir, à améliorer leur condition physique et à maximiser les performances de notre élite sportive.

Ces consultations représentent le moyen idéal d'entendre le point de vue des partenaires concernés, d'ancrer la future politique nationale du sport, du loisir et de l'activité physique au cœur de leurs préoccupations et de soutenir la réalisation de leur mission. Je serai donc à l'écoute tout au long de ces rencontres, durant lesquelles nous aborderons les grands enjeux et les orientations qui constitueront la pierre angulaire de la politique nationale du sport, du loisir et de l'activité physique.

Élément de base des consultations, ce livre vert propose une vision, des valeurs, des enjeux et des orientations qui pourraient caractériser l'action du gouvernement et des acteurs concernés pour que chacune et chacun puisse pratiquer des sports, des loisirs et des activités physiques, et que notre élite sportive soit en bonne position pour exceller sur la scène internationale. À ce propos, considérant le sentiment de fierté nationale suscité par les performances de nos athlètes, on doit notamment se demander comment accroître leur présence dans les compétitions d'envergure, où ils agissent en véritables ambassadeurs du Québec.

Au plaisir de vous rencontrer lors de ces séances de consultation!

SYLVAIN PAGÉ

Député de Labelle et
Adjoint parlementaire à la ministre de l'Éducation, du Loisir et du Sport
(volet loisir et sport)

# Table des matières


| | |
|---|---|
| Introduction | 1 |
| 1. Les fondements de l'action gouvernementale, les valeurs et la vision | 4 |
| 2. Activités physiques, récréatives et sportives : état de situation | 9 |
| 3. Historique des politiques publiques et actions québécoises récentes | 15 |
| 4. Des expériences étrangères et québécoises | 17 |
| 5. Le Ministère, les partenaires et la consultation | 18 |
| 6. Les enjeux et les orientations proposées | 21 |
| 7. La mise en œuvre de la politique nationale du sport, du loisir et de l'activité physique | 26 |
| 8. Des questions pour alimenter la réflexion et enrichir la future politique | 27 |
| Tableau synoptique | 29 |

# Introduction

Les effets bénéfiques de la pratique régulière de sports, de loisirs et d'activités physiques sont bien établis sur le plan de la santé physique et du bien-être psychologique. Ils se reflètent notamment dans la motivation scolaire chez les jeunes, la productivité des travailleurs et travailleuses, l'autonomie des personnes âgées et le développement des communautés. D'abord une source de plaisir et de divertissement, ces activités contribuent également à promouvoir des valeurs telles que le sens de l'effort, la persévérance, le dépassement de soi ou encore l'engagement social.

En annonçant la modernisation de la politique nationale du sport et du loisir, la première ministre du Québec a lancé un audacieux défi à la population québécoise : qu'elle soit, dans dix ans, parmi les nations les plus en forme du monde. Le défi à relever est double : hausser le niveau d'activité physique et, en même temps, améliorer la condition physique de la population.

La mesure d'une nation en forme est multidimensionnelle. Il n'existe pas à l'heure actuelle de mesure internationalement partagée de la condition physique qui permettrait dès aujourd'hui de positionner le Québec par rapport au reste du monde. Néanmoins, des statistiques indiquent qu'au cours des dernières décennies, des progrès modestes ont été enregistrés quant à la proportion d'adultes actifs physiquement. Les écarts avec le reste du Canada ne sont toutefois pas significatifs. D'autres indicateurs, dont certains sont encore à développer, viendront enrichir le tableau pour mieux décrire la condition physique de la nation québécoise.

Ce livre vert est un document de consultation. Il constitue le premier pas vers l'objectif de doter le Québec d'une politique nationale du sport, du loisir et de l'activité physique. Il sert à entamer une réflexion sur une dimension importante de notre qualité de vie et de notre avenir, tant sur le plan individuel que collectif. Aussi le livre vert nous invite-t-il à nous pencher sur de grands thèmes comme l'occupation du temps libre, le partage du temps de loisir entre différentes activités, les valeurs associées à un mode de vie physiquement actif, à la participation sportive et au sport de haut niveau, et le partage des responsabilités entre l'État et les milieux scolaire, municipal, associatif et privé, de même qu'au sein du gouvernement.

Plusieurs éléments militent en faveur du renouvellement des orientations gouvernementales en matière de sport, de loisir et d'activité physique, pour donner à l'ensemble de la population québécoise, des jeunes enfants aux aînés, le goût d'utiliser ses temps libres pour des activités enrichissantes et gratifiantes

et lui faire découvrir le plaisir et la satisfaction qu'elle peut en retirer. Il est primordial de développer tôt la motricité des enfants, de leur faire découvrir le simple plaisir de bouger et de leur faire comprendre l'importance d'adopter de bonnes habitudes de vie. Le Ministère, le réseau scolaire, les municipalités et les organisations sportives jouent d'ailleurs un rôle de premier plan dans l'éducation des jeunes en matière d'activités physiques, récréatives et sportives. La volonté des personnes âgées de vivre de manière autonome à leur domicile le plus longtemps possible est aussi un élément moteur de ce renouvellement des orientations gouvernementales, tout comme la nécessité d'offrir aux athlètes de haut niveau l'encadrement requis pour briller sur la scène sportive internationale.

Les orientations de l'État en matière de sport et de loisir n'ont pas été revues depuis la parution, en 1997, du Cadre d'intervention gouvernementale en matière de loisir et de sport. Depuis lors, la société québécoise s'est fortement sensibilisée à l'importance de l'activité physique, un sujet qui n'était pas traité d'emblée dans le Cadre d'intervention. Plusieurs acteurs, qu'il s'agisse de ministères et d'organismes gouvernementaux, d'organisations nationales et régionales de loisir et de sport, de municipalités, d'établissements du secteur de l'éducation, d'organisations non gouvernementales ou encore du secteur privé, ont contribué à la mise en place de services, d'installations et de lieux physiques favorables à la pratique de sports, de loisirs et d'activités physiques, et au développement de l'excellence sportive. Il est aujourd'hui tout à fait indiqué de revoir, avec les milieux concernés, les grandes orientations, le partage des responsabilités et les façons de faire, particulièrement dans un contexte où les ressources financières et humaines sont limitées.

Dans le présent livre vert, la notion de loisir se réfère au temps libre dont on dispose après s'être acquitté des obligations professionnelles, familiales, sociales, civiques et personnelles. Ainsi, les loisirs sont des activités de nature variée auxquelles on se consacre volontairement pendant son temps libre. Le terme loisir est donc multidimensionnel; on pense par exemple aux loisirs de plein air, touristiques, culturels et scientifiques. Il existe des loisirs physiquement actifs, appelés aussi activités physiques de loisir ou activités récréatives physiquement actives, et d'autres qui le sont moins (ex. : chant choral, échecs, peinture).

Le livre vert énonce d'abord les fondements de l'action gouvernementale. Il s'agit essentiellement de la difficulté qu'éprouve la population de se donner du temps libre pour des loisirs de qualité, des effets bénéfiques des sports, des loisirs et des activités physiques sur la personne et sur l'ensemble de la société, ainsi que des valeurs et de la vision qui motivent l'action du gouvernement. Mettant l'accent sur les activités physiques, récréatives et sportives qui peuvent contribuer

à l'édification d'une nation en bonne condition physique, le livre vert présente un portrait sommaire du niveau d'activité physique au Québec, accompagné de quelques données relatives à la sécurité. Il fait aussi état de l'engagement bénévole, de la participation sportive et de la performance des athlètes québécois sur les scènes canadienne et internationale.

Le document fait un survol historique des politiques et actions québécoises en matière de sport, de loisir et d'activité physique pour rappeler les différents jalons que le Québec a franchis depuis le milieu des années 1960. Il rappelle l'importance d'examiner les politiques ou initiatives d'autres pays et, surtout, de mettre en valeur les expériences menées au Québec qui portent des fruits à l'échelle nationale, régionale et locale. Il dresse enfin un portrait des partenaires, des acteurs et des mécanismes actuels de coordination et de concertation au Québec.

Au cœur du livre vert, des enjeux sont mis en lumière et des orientations sont proposées. Les différents partenaires et acteurs sont ainsi interpellés par un questionnement qui servira à alimenter notre réflexion collective et à enrichir la future politique nationale du sport, du loisir et de l'activité physique.

# 1. Les fondements de l'action gouvernementale, les valeurs et la vision

Jusqu'au milieu du XX[e] siècle, l'activité physique faisait partie intégrante du quotidien de la majorité de la population. Une réalité que les diverses avancées technologiques ont profondément bouleversée en réduisant considérablement les exigences physiques liées au travail, au transport ou à la vie domestique. L'automatisation de la production, la prépondérance du secteur des services dans l'activité économique, le développement des modes de transport motorisés, l'essor des appareils électroménagers et des outils électriques ou mécaniques ne sont que quelques-uns des facteurs qui ont contribué à changer radicalement nos façons de vivre et de bouger au quotidien.

Le faible niveau d'activité physique est reconnu comme une des principales causes de maladies chroniques telles que le diabète, les maladies cardiovasculaires et certaines formes de cancer. La sédentarité, conjuguée à de mauvaises habitudes alimentaires, a engendré une hausse continue des coûts sociaux et économiques. La poursuite de cette tendance laisse poindre un pronostic inquiétant : malgré la croissance de l'espérance de vie de génération en génération depuis près de 200 ans, la génération actuelle des jeunes pourrait être la première à vivre moins longtemps que celle qui l'a précédée[1].

Alors que la population éprouve plus de difficulté que jamais à se dégager du temps de loisir, trop de jeunes et d'adultes ne font pas d'activité physique ou en font très peu, d'où une diminution de la condition physique et une prévalence élevée de problèmes de toute sorte.

Entre 1998 et 2010, le temps hebdomadaire consacré au travail a augmenté de 3,9 heures au Québec et le temps libre des Québécois est passé de 40 à 37 heures par semaine. Tout indique que cette tendance se maintiendra au cours des prochaines années. En raison de la grande fragilité du temps de loisir par rapport au temps de travail, celui-ci tend à décroître à mesure que l'on s'insère dans la vie active, son point le plus bas se trouvant chez les personnes âgées de 35 à 44 ans. En 2010, la télévision occupait un peu plus de 40 % de l'ensemble du temps consacré à des activités de loisir, alors que le temps consacré aux activités sportives dépassait à peine les 10 %[2].

L'intégration de l'activité physique dans les habitudes de vie représente aujourd'hui un défi incontournable pour la qualité de vie et le bien-être de l'ensemble des citoyens et citoyennes de toutes les générations. Pour le relever, le gouvernement doit s'appuyer sur une prise de conscience et une volonté, tant individuelles que collectives, de prendre ou de renforcer des mesures pour faire bouger les gens. Il doit également prendre appui sur des acquis importants tels que les programmes du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, le Fonds Québec en Forme et de multiples programmes non gouvernementaux.

## 1.1 Les fondements de l'action gouvernementale

L'action gouvernementale se fonde sur les nombreux effets bénéfiques des activités physiques, récréatives

1. Olshansky S.J. et coll. (2005). *A potential decline in life expectancy in the United States in the 21st century*. N Engl J Med. 352:1138-45.

2. Pronovost G. (2012). *L'évolution du temps de loisir au Québec : 1986-2010*. Université du Québec à Trois-Rivières.

et sportives sur les personnes, les collectivités et la société dans son ensemble. Sur le plan individuel, les effets bénéfiques les plus immédiatement perceptibles de ces activités sont ceux qui sont inhérents au plaisir, à la satisfaction et à la réalisation de soi. Simultanément, l'amélioration et le maintien de la santé physique, du bien-être psychologique et de la santé mentale sont des résultats tangibles qui, à court et long terme, contribuent grandement à la qualité de vie des personnes, de leur entourage et de leur communauté.

À tous les âges et à toutes les étapes de la vie, une activité physique adaptée aux besoins et aux capacités de la personne s'accompagne d'une grande variété d'effets positifs qui s'ajoutent à ceux qui sont associés à la condition physique. Par exemple, elle peut avoir des effets sur le développement psychomoteur et la socialisation des enfants; sur le développement des habiletés cognitives, la persévérance et la réussite scolaires des jeunes; sur la capacité des adultes à concilier et exercer pleinement leurs responsabilités familiales, professionnelles et citoyennes; sur le dépassement de soi; sur le maintien d'une vie active chez les aînés, les personnes handicapées, les nouveaux arrivants et les personnes à faible revenu.

La participation à des activités physiques, récréatives et sportives exerce une influence positive sur les comportements sociaux et les compétences sociales : elle facilite les contacts, multiplie les réseaux sociaux, et renforce la confiance envers les autres et l'attachement à la communauté. Elle peut ainsi avoir une influence déterminante sur l'intégration sociale des personnes et des familles immigrantes, sur la participation citoyenne des communautés culturelles, sur l'insertion sociale des personnes économiquement désavantagées et des personnes présentant des difficultés d'adaptation ou une déficience physique ou intellectuelle.

Les retombées positives des activités physiques, récréatives et sportives sur les finances publiques peuvent être considérables. L'activité physique contribue à réduire les coûts souvent élevés de maladies qui touchent une grande partie de la population adulte. Pour les entreprises privées et les organisations publiques, elle améliore la productivité et le climat organisationnel. Chez les travailleurs physiquement actifs dans le cadre d'un programme en milieu de travail, on observe une diminution du taux d'absentéisme, d'accidents de travail et de roulement du personnel[3]. De plus, l'accès à des parcs, à des espaces de plein air et à des installations à des fins récréatives et sportives constitue un élément attractif pour les entreprises lorsqu'elles ont à choisir un site pour s'établir.

L'industrie touristique peut évidemment tirer profit de la hausse du niveau d'activité physique de la population et de la mise en valeur des parcs et environnements naturels qui font la popularité des activités de plein air et la fierté de ceux et celles qui les pratiquent. Simultanément, l'attachement des citoyens et citoyennes à la valeur récréative, écologique et patrimoniale de ces environnements favorise leur préservation.

De tous les fondements de notre action collective, la pérennité de la participation et de l'engagement des milliers de bénévoles dans l'organisation et la prestation des services est certainement un des plus importants.

En 2002, on estimait à 500 000 le nombre de personnes bénévoles en loisir au Québec. Celles-ci consacreraient 80 millions d'heures par année au bénévolat en loisir, sport et vie communautaire. Fait intéressant à souligner, 53,1 % des bénévoles en loisir sont engagés dans plus d'un organisme et 70 % affirment vouloir poursuivre leur engagement pendant plusieurs années[4].

---

3. Agence de la santé publique du Canada (2007). *Les retombées des initiatives de vie active en milieu de travail*.
4. Thibault, A. (2003). *Enquête sur le bénévolat en loisir au Québec*, Bulletin de l'Observatoire québécois en loisir, 1(6):1.

Ces bénévoles sont la démonstration exemplaire que les sports, les loisirs et les activités physiques permettent aux gens de demeurer socialement actifs à tout âge, de briser l'isolement des personnes et des communautés, de fonder un tissu social accueillant et harmonieux et, ultimement, de développer un sentiment d'appartenance et de fierté nationale chez tous les citoyens et citoyennes, quels que soient leur âge, leur condition ou leur origine.

Cette fierté et ce sentiment d'appartenance à une nation physiquement active doivent faire partie de l'image du Québec et de son rayonnement à l'étranger, et ce, dans toutes les dimensions de notre succès : individuelle et communautaire, culturelle et sociale, économique et écologique, sans oublier la condition physique de la population, le niveau de participation sportive, le niveau de performance des athlètes québécois et l'accueil d'événements internationaux.

Enfin, il est essentiel de rappeler que les activités physiques, récréatives et sportives trouvent d'abord leurs fondements sur le plan local. Elles représentent un vecteur important de développement du capital humain et social ainsi que du dynamisme économique des communautés. La concertation des leaders locaux est essentielle et elle interpelle au premier chef les milieux du sport et du loisir, les milieux scolaires et les milieux municipaux.

## 1.2 Les valeurs

La politique nationale du sport, du loisir et de l'activité physique concernera principalement toutes les formes d'activités physiques, récréatives et sportives dont on peut faire la promotion pour leurs effets bénéfiques individuels et collectifs; elle s'appliquera aux citoyens et citoyennes de tous âges et de toutes conditions (revenu, état de santé, handicap, etc.) et inclura le sport de haut niveau. La volonté d'agir du gouvernement du Québec dans ces domaines se fonde sur un ensemble de valeurs sociétales qui façonnent la vie des citoyens et citoyennes dans l'exercice de leur liberté, de leurs droits et de leurs responsabilités. L'État est garant de ces valeurs auprès des citoyens et citoyennes, lesquelles légitiment la démarche et les orientations qu'il leur propose.

La démocratisation de l'accès aux activités physiques, récréatives et sportives est la valeur première qui confère à la volonté gouvernementale son impulsion initiale. Elle est étroitement liée à la Déclaration universelle des droits de l'homme (1948), qui reconnaît que toute personne a droit au repos et au loisir. L'Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture estime que « les loisirs, en particulier s'ils comportent des activités physiques, sont indispensables au mieux-être individuel et collectif, doivent être considérés comme une partie essentielle et intégrante des systèmes de santé et d'éducation et doivent occuper une place prioritaire dans les programmes nationaux ».

La démocratisation de l'accès permet à des valeurs importantes de prendre forme dans la vie des personnes, des communautés et des organisations, notamment :

- le plaisir et l'amélioration de la qualité de vie des citoyens et citoyennes;
- le bien-être physique et psychologique de la personne, y compris le respect de son intégrité, de ses besoins et de ses capacités;
- la responsabilisation et la prise en charge, individuelles et collectives, d'un mode de vie physiquement actif;
- l'équilibre et la conciliation des activités et responsabilités relatives au travail, à la famille et au temps libre;
- la réalisation personnelle, le dépassement de soi et l'excellence;

- l'excellence sportive et l'exemplarité des athlètes qui l'incarnent;
- la reconnaissance de l'importance du capital humain dans l'organisation et la prestation des services, notamment l'engagement communautaire et bénévole.

À ces valeurs sociétales s'ajoutent les valeurs universelles associées à la pratique sportive et à l'esprit sportif comme le respect des règles, des adversaires et des officiels, l'équité et le travail d'équipe.

## 1.3 La vision

Une vision est une représentation de ce que nous souhaitons avoir accompli, individuellement et collectivement, au terme d'une période donnée. Elle préfigure un ensemble de résultats concrets et mesurables. Prenant appui sur cette vision, une politique nationale servira à mobiliser tous les acteurs vers l'atteinte des résultats escomptés.

### *Le goût et le plaisir de bouger*

La vision que le gouvernement propose à l'égard des activités physiques, récréatives et sportives trouve son point d'ancrage dans la déclaration faite par la première ministre, M^me^ Pauline Marois, lors de son discours inaugural du 31 octobre 2012 :

> « L'habitude de l'activité physique se développe dès le plus jeune âge. Il est temps de moderniser la politique nationale du sport et du loisir et d'en faire une des pierres d'assise de notre système d'éducation, du CPE à l'université, et de l'étendre jusque dans les CHSLD. Pourquoi ne pas nous donner l'objectif que d'ici dix ans, la population québécoise devienne l'une des nations les plus en forme du monde? Voilà un défi à notre mesure. »

Devenir l'une des nations les plus en forme d'ici les dix prochaines années est un défi exigeant, mais exaltant. Le gouvernement veut s'y engager en donnant aux Québécois et Québécoises le goût de bouger et en leur faisant découvrir le plaisir et la satisfaction qu'ils peuvent en retirer. Cette vision d'une nation en forme constitue le point de départ et d'arrivée de la volonté et de l'action du gouvernement, une vision qu'il entend promouvoir auprès des citoyens et citoyennes et des collectivités dans les différents milieux de vie qui jalonnent l'existence des personnes, soit ceux de la famille, des études, du travail et de la retraite.

Une politique nationale du sport, du loisir et de l'activité physique concerne tous les citoyens et citoyennes du Québec, de tous âges et de toutes conditions. Elle vise à les rassembler autour d'un défi collectif, d'un projet de société que l'État aura la responsabilité d'animer, de promouvoir et de soutenir avec le concours de toutes les organisations concernées et de toutes les personnes intéressées.

À terme, cette vision d'une nation en forme se concrétisera par des bienfaits de différents ordres.

**La nation québécoise**

- adhérera aux valeurs liées aux activités physiques, récréatives et sportives;
- profitera d'une condition physique de sa population se situant parmi les meilleures au monde;
- sera fière de son niveau d'activité et de condition physiques et du niveau de performance de son élite sportive;
- participera fièrement, sous les couleurs du Québec, à des compétitions internationales, comme d'autres nations le font déjà ailleurs dans le monde;
- rayonnera sur la scène internationale grâce à la performance de ses athlètes et aux résultats de ses programmes et de ses mesures en faveur des activités physiques, récréatives et sportives.

**Les personnes et les familles**

- prendront plaisir à faire régulièrement plusieurs types d'activités physiques, récréatives et sportives;
- auront la possibilité de pratiquer des activités physiques, récréatives et sportives dans les sphères de leur choix;
- intégreront dans leur quotidien plusieurs formes d'activités physiques et profiteront de leurs effets bénéfiques;
- favoriseront un mode de vie physiquement actif pour eux-mêmes et pour leurs proches;
- auront comme modèles des personnes physiquement actives et des athlètes;
- pourront profiter d'un encadrement et de conditions de pratique leur permettant d'exceller sur la scène internationale.

**Les milieux de l'éducation**

- développeront les habiletés motrices des jeunes et les initieront à une variété d'activités physiques, récréatives et sportives;
- reconnaîtront les activités physiques, récréatives et sportives comme des éléments essentiels de leur mission éducative et les inscriront dans leurs priorités;
- inculqueront aux jeunes les valeurs associées aux activités physiques, récréatives et sportives et les sensibiliseront aux effets bénéfiques inhérents à leur pratique;
- intégreront des activités physiques, récréatives et sportives au quotidien des jeunes;
- se concerteront pour établir des partenariats dans leur communauté et ainsi mettre en commun leurs ressources et accroître les possibilités de pratique d'activités physiques, récréatives et sportives pour l'ensemble de la population.

**Les milieux du travail**

- feront la promotion des effets bénéfiques d'un mode de vie physiquement actif auprès des personnes et des organisations;
- offriront un accès à des installations ou à des espaces propices à l'activité physique pendant les périodes de repos, ou les périodes avant ou après les heures de travail;
- favoriseront le transport actif par des mesures incitatives appropriées.

**Le gouvernement, les municipalités, les fédérations et autres organisations des milieux associatif et communautaire**

- veilleront à ce que les environnements socioculturel, physique, politique et économique soient favorables à un mode de vie physiquement actif;
- se serviront des activités physiques, récréatives et sportives pour l'édification d'une meilleure société;
- s'assureront que les activités physiques, récréatives et sportives sont pratiquées dans des conditions agréables et sécuritaires, favorables au maintien de la pratique;
- valoriseront les activités physiques, récréatives et sportives qui se font en plein air et qui favorisent le contact avec la nature;
- offriront aux athlètes de la relève les moyens nécessaires pour qu'ils puissent atteindre leurs objectifs et aux athlètes de haut niveau les conditions requises pour qu'ils puissent rivaliser avec l'élite internationale;
- multiplieront les occasions où des équipes du Québec participent à des compétitions sportives internationales.

# 2. Activités physiques, récréatives et sportives : état de situation

Dans les enquêtes auprès de la population, deux indices sont utilisés pour mesurer le niveau d'activité physique : un indice relatif au loisir et un autre qui inclut le transport actif. L'activité physique de loisir fait référence à la pratique d'activités physiques durant les temps libres, par exemple des activités sportives, de plein air, de mise en forme, la marche, etc. L'activité physique de transport actif renvoie aux modes de déplacement non motorisés utilisés pour se rendre à l'école, au travail ou à tout autre endroit, comme la marche et la bicyclette chez les adultes, auxquelles s'ajoutent pour les jeunes le patin à roues alignées, ou tout autre moyen physiquement actif.

Ces indices permettent de classer la population adulte selon quatre niveaux d'activité physique et les jeunes selon cinq niveaux. Le niveau dit « actif » est le plus élevé et correspond au volume minimal d'activité physique généralement recommandé par les autorités scientifiques et médicales[5]. Il est établi à 30 minutes par jour d'activité physique d'une intensité moyenne (ex. : marche rapide) ou élevée (ex. : course à pied). Les adultes considérés « actifs » exécutent ce type d'activité trois fois ou plus par semaine et les jeunes dits « actifs », cinq fois ou plus par semaine. À l'opposé, le niveau le plus bas, dit « sédentaire », renvoie à une fréquence d'activité physique inférieure à une fois par semaine. D'autres catégories s'insèrent entre ces deux niveaux, soit, pour les adultes, les catégories « moyennement actifs » et « peu actifs », auxquelles s'ajoute la catégorie « très peu actifs » chez les jeunes.

5. À noter cependant qu'une personne considérée active suivant cette norme basée sur le volume minimal recommandé d'activité physique n'a pas nécessairement une excellente condition physique, notamment parce que ce volume n'est pas très élevé et qu'on ne sait pas si la pratique d'activités physiques est suffisamment diversifiée. Faire un peu d'activité physique est déjà profitable pour une personne auparavant sédentaire, mais en faire plus et de façon plus diversifiée est toujours mieux, sauf en cas d'abus.

## 2.1 Les adultes

Estimée à 37 % en 2003, puis à 39 % en 2009-2010, la part des adultes actifs sur le plan de l'activité physique de loisir est en hausse au Québec. Selon les plus récentes données de l'*Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes*[6] (ESCC), quelque 37 % d'adultes se répartissent de façon égale entre moyennement actifs (19 %) et peu actifs (18 %). Enfin, 24 % de Québécois sont déclarés sédentaires (voir le tableau à la page suivante).

Lorsque l'activité physique de transport est ajoutée à l'activité physique de loisir, une progression encore plus importante est observée et elle porte la proportion des adultes actifs à 42 %, tandis que la part des sédentaires diminue à 22 %.

À cet égard, les hommes sont proportionnellement un peu plus nombreux que les femmes à s'inscrire dans la catégorie des actifs, soit 45 % comparativement à 39 %. Dans la population adulte, l'âge est aussi un facteur discriminant du niveau d'activité physique de loisir et de transport. Il y a plus d'actifs chez les jeunes. Par exemple, les Québécois de 18-19 ans et de 20-24 ans regroupent respectivement 69 % et 58 % d'actifs et, tous deux, environ 10 % de sédentaires. Par contre, comptant pour 31 % chacun, les actifs et les sédentaires sont nez à nez chez les aînés. Les adultes âgés de 18 à 44 ans sont ceux à qui le transport actif apporte une contribution significative.

6. Statistique Canada, 2009-2010 et Institut de la statistique du Québec, 2013.

La proportion d'adultes actifs varie positivement avec le revenu. Ainsi, au quintile de revenu le plus élevé correspond une part élevée de 47 % d'adultes actifs ainsi qu'une part de 16 % de sédentaires. Parmi les gens du quintile inférieur, 37 % sont actifs et 29 %, sédentaires.

**Répartition des adultes selon le niveau et le type d'activité physique, le sexe, l'âge et le quintile de revenu du ménage, Québec et reste du Canada, 2009-2010**

| Type d'activité physique | Actif | Moyennement actif | Peu actif | Sédentaire | Total |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | % | | |
| **Québec** | | | | | |
| De loisir uniquement | 39 | 19 | 18 | 24 | 100 |
| De loisir et de transport | 42 | 19 | 17 | 22 | 100 |
| Hommes | 45 | 17 | 16 | 22 | 100 |
| Femmes | 39 | 22 | 18 | 21 | 100 |
| 18-19 ans | 69 | 12 | 12 | 7 | 100 |
| 20-24 ans | 58 | 17 | 12 | 12 | 100 |
| 25-34 ans | 46 | 22 | 16 | 16 | 100 |
| 35-44 ans | 40 | 19 | 20 | 21 | 100 |
| 45-54 ans | 42 | 20 | 15 | 23 | 100 |
| 55-64 ans | 40 | 19 | 17 | 25 | 100 |
| 65 ans et plus | 31 | 18 | 20 | 31 | 100 |
| Le plus faible quintile de revenu | 37 | 17 | 18 | 29 | 100 |
| Le quintile médian de revenu | 42 | 20 | 17 | 21 | 100 |
| Le plus élevé quintile de revenu | 47 | 21 | 17 | 16 | 100 |
| **Reste du Canada** | | | | | |
| De loisir uniquement | 42 | 19 | 18 | 22 | 100 |
| De loisir et de transport | 43 | 19 | 17 | 21 | 100 |

Sources : Statistique Canada, ESCC, cycle 2009-2010 et Institut de la statistique du Québec, 2013.

En considérant uniquement les activités physiques de loisir, la proportion d'adultes actifs au Québec (39 %) est un peu moindre que dans le reste du Canada (42 %). Par contre, lorsque l'on inclut les activités liées au transport, les écarts s'amenuisent et deviennent si minces qu'il n'est plus possible de dire que le Québec est statistiquement différent du reste du Canada. Ainsi, avec respectivement 42 % et 43 % d'adultes actifs d'une part, ainsi que 22 % et 21 % de sédentaires d'autre part, le Québec et le reste du Canada ne se distinguent pas sur le plan statistique.

Il semble donc important de porter notre regard sur l'activité physique dans son ensemble pour faire de bonnes comparaisons pancanadiennes. D'ailleurs, en considérant d'autres formes d'activités physiques que celles de loisir et de transport, le Québec se placerait-il en position plus avantageuse? D'autres données seraient nécessaires pour compléter le portrait de la situation.

## 2.2 Les jeunes de 12 à 17 ans

En 2010-2011, plus de 63 000 élèves qui fréquentent une école secondaire du Québec sont invités à décrire leur pratique d'activités physiques en participant à l'*Enquête sur la santé des jeunes du secondaire*[7]. Les résultats indiquent qu'environ 30 % d'entre eux sont actifs. Ces jeunes, âgés majoritairement de 12 à 17 ans, rapportent ainsi un volume d'activité physique de loisir et d'activité physique de transport combinées qui leur permet d'atteindre, durant l'année scolaire, le niveau minimal recommandé par les autorités de santé publique. Inversement, la part des jeunes sédentaires atteint 24 %.

Si davantage de garçons se regroupent parmi les actifs, davantage de filles se classent parmi les sédentaires. En effet, 37 % des garçons et 23 % des filles sont actifs. Cependant, 27 % des jeunes filles sont sédentaires et 21 % sont très peu actives. Ces proportions atteignent respectivement 21 % et 15 % chez les garçons.

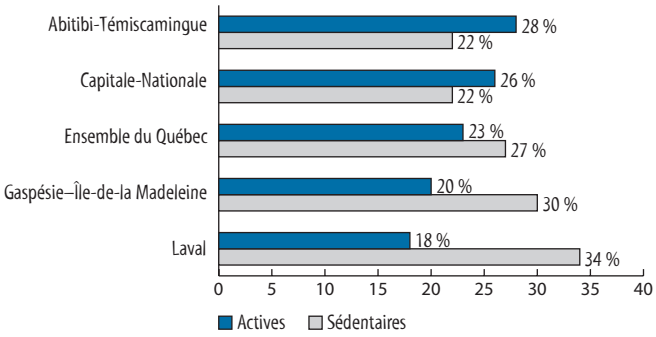
Parmi les jeunes garçons, la pratique d'activités physiques de loisir et de transport est plus répandue chez ceux qui sont dans les années terminales du secondaire, comparativement à ceux qui sont au début. Ainsi, 31 % de ceux qui sont en 1re secondaire sont actifs, alors que la proportion est de 41 % chez ceux de 5e secondaire. En corollaire, la part des sédentaires est plus élevée chez les premiers (25 %)

7. Traoré I., Nolin B. et Lucille A. (2012). « Activité physique de loisir et de transport » dans *L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie*, tome 1, Québec, Institut de la statistique du Québec, p. 97-119.

que chez les derniers (18 %). Aucun phénomène de ce genre n'est observé chez les jeunes filles. D'ailleurs, chez ces dernières, la part des sédentaires reste stable et élevée, quelle que soit l'année d'études.

Un examen de la pratique à l'échelle régionale révèle quelques différences significatives chez les filles du secondaire quant à l'activité physique de loisir et de transport. Ainsi, les filles de l'Abitibi-Témiscamingue et de la Capitale-Nationale présentent un profil nettement plus actif. Celles qui fréquentent une école secondaire atteignent, respectivement dans ces régions, une proportion de 28 % et de 26 % d'actives, ainsi qu'une proportion plus faible de sédentaires de 22 %, en regard des autres régions. Rappelons qu'au Québec, il y a 23 % d'actives et 27 % de sédentaires. À l'opposé, les jeunes filles de la Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine et de Laval rassemblent respectivement 20 % et 18 % d'actives, soit nettement moins que celles des autres régions. Qui plus est, les jeunes Lavalloises affichent la plus grande proportion de sédentaires, soit 34 %. Chez les garçons, tout se passe comme si l'activité physique se pratiquait à la même fréquence, peu importe la région où ils font leur scolarité secondaire.

**Proportion des actives et des sédentaires parmi les filles fréquentant l'école secondaire, Québec et quelques régions, 2010-2011**




Sources : Institut de la statistique du Québec, EQSJS, 2012.

Au chapitre des caractéristiques qui influencent la pratique des activités physiques, certaines similitudes peuvent être relevées entre les jeunes du secondaire et les adultes, notamment quant au revenu, au travail et aux études. Les élèves qui se perçoivent comme étant à l'aise financièrement, ceux dont les parents occupent un emploi et ceux dont au moins un des parents a fait des études collégiales ou universitaires sont plus susceptibles d'atteindre le niveau minimal recommandé, c'est-à-dire de se classer comme actifs.

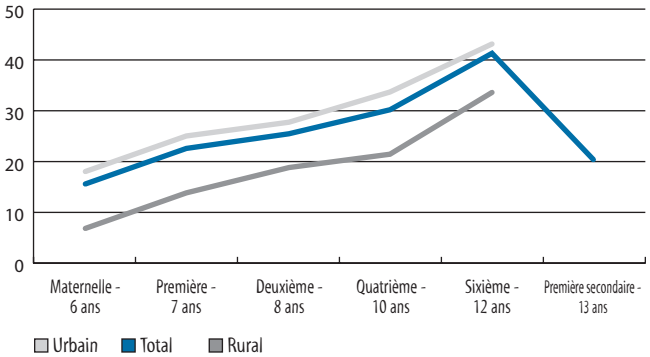
Selon l'ESCC 2009-2010 de Statistique Canada, au Québec et dans le reste du Canada, environ 87 % des adolescents âgés de 12 à 17 ans pratiquent certaines activités physiques de loisir ou de transport, tandis que 13 % se déclarent très peu actifs ou sédentaires (données non présentées). En cela, tout comme par des proportions respectives de 47 % et de 51 % d'actifs, les jeunes Québécois ne se différencient pas des jeunes Canadiens.

## 2.3 Les enfants d'âge scolaire

### *Le transport actif*

Au fil du primaire, de plus en plus d'enfants se rendent à l'école à pied ou à bicyclette, mais à l'entrée au secondaire, une grosse part d'entre eux y renonce. Selon l'*Étude longitudinale du développement des enfants du Québec* (ELDEQ), 15 % des enfants nés à la fin des années 1990 ayant l'âge de fréquenter la maternelle (6 ans durant l'année) se rendent à l'école par un moyen de transport actif.

**Proportion (%) des enfants qui pratiquent le transport actif selon la classe, l'âge et le milieu de vie**




Sources: Institut de la statistique du Québec, ELDEQ, 2013.

Dès la première année du primaire, la proportion d'enfants qui vont à l'école à pied ou à bicyclette atteint 23 % et progresse jusqu'à 41 % chez les jeunes de 6e année. Un changement important survient lors de l'inscription au secondaire. Seulement 20 % des jeunes de la première année du secondaire iront à l'école à pied ou à bicyclette. Par ailleurs, le transport actif est plus populaire en milieu urbain où 43 % des enfants de 6e année l'utilisent, comparativement à 34 % des enfants en milieu rural.

### *La pratique d'activités physiques*

L'ELDEQ révèle aussi qu'entre les âges de 5 et 7 ans, la proportion d'enfants de la génération 1997-1998 qui pratiquent de façon intense (une fois par semaine ou plus) un sport organisé, c'est-à-dire sous la supervision d'un entraîneur ou d'un instructeur, augmente de 24 % à 38 %. Pour ceux qui pratiquent d'autres activités physiques organisées telles que la danse, la gymnastique, les arts martiaux ou les arts du cirque, la proportion passe de 22 % à 29 %. L'activité physique libre voit aussi sa popularité s'accroître fortement, de sorte qu'à 7 ans, 98 % des enfants en font toutes les semaines. En parallèle, la part des enfants qui pratiquent rarement des activités physiques recule, peu importe le type d'activité.

## 2.4 La sécurité

Les risques perçus associés à une activité physique, récréative ou sportive peuvent constituer un frein à sa pratique. L'*Étude des blessures subies au cours de la pratique d'activités récréatives et sportives au Québec en 2009-2010*[8] révèle que plus de 671 000 personnes ont dû consulter un professionnel de la santé à la suite d'un traumatisme subi au moment de la pratique de ces activités. Le phénomène touche plus particulièrement les adolescents et les jeunes adultes, avec un taux annuel moyen d'environ 180 blessés par 1 000 participants. Soulignons que les coûts socioéconomiques liés à ce type de traumatisme sont toutefois bien inférieurs à ceux liés aux problèmes de santé découlant d'un mode de vie qui ne laisse pas de place aux activités physiques. On observe également au Québec une diminution continue de la mortalité associée aux traumatismes d'origine récréative et sportive (TORS) depuis une douzaine d'années, pour un total de 102 décès en 2009-2010.

Les adolescents sont, sans contredit, les plus vulnérables face aux problèmes relatifs à la violence, au dopage, à l'homophobie, au harcèlement et aux abus sexuels. Ces atteintes à l'intégrité de la personne ont des effets non seulement sur les participants, mais aussi sur les organisations, sur les bénévoles et sur la perception du public. Les problèmes d'éthique et d'intégrité ainsi que leur médiatisation croissante causent un tort important, tant aux personnes qu'aux organismes de régie d'activités récréatives et sportives.

Le *Sondage sur les jeunes et le sport au Canada en 2002*, effectué par le Centre canadien pour l'éthique dans le sport, montre que 83 % de la population estime qu'il est très important que le sport véhicule des valeurs positives auprès des jeunes. Il s'agit d'un enjeu majeur pour faire en sorte que le sport permette aux jeunes sportifs de développer leur plein potentiel.

## 2.5 La participation récréative et sportive et la performance des athlètes québécois

### *La participation récréative*

Les activités récréatives représentent un élément important de l'activité physique de la population, particulièrement celles qui se font en plein air. Un sondage national effectué en 2008 par le magazine *Géo Plein Air* et le quotidien *La Presse*, avec la participation du Ministère, révèle notamment que plus de la moitié (52 %) de la population québécoise

8. Hamel, D., et Tremblay B. (2012). *Étude des blessures subies au cours de la pratique d'activités récréatives et sportives au Québec en 2009-2010*, INSPQ et MELS.

pratique au moins une activité de plein air au cours d'une année. Ces activités sont presque aussi populaires chez les femmes (47 %) que chez les hommes (61 %). Le taux de pratique d'activités de plein air varie négativement en fonction de l'âge, soit 69 % chez les 20 à 39 ans, 59 % chez les 40 à 49 ans, 56 % chez les 50 à 59 ans et 24 % chez les 60 à 69 ans.

Les activités estivales les plus populaires sont notamment la randonnée en forêt (70 %), le vélo (49 %), le canot (23 %) et le vélo de montagne en sentier (17 %). En hiver, les activités les plus pratiquées sont la raquette (37 %), le patinage libre extérieur (31 %), la marche hivernale en forêt ou en montagne (25 %) et le ski de fond (17 %).

## *La participation sportive*

Les quelque 75 fédérations sportives québécoises soutenues par le Ministère totalisent environ 800 000 membres, soit près d'un Québécois sur dix, mais de nombreux sportifs ne sont pas affiliés à une fédération. Actuellement, 5 435 élèves-athlètes profitent des 365 programmes Sport-études reconnus dans 51 établissements d'enseignement secondaire au Québec; 34 fédérations sportives y participent.

En 1998, le Québec arrivait premier au pays avec un taux de participation sportive de 38 %, un taux qui n'était plus que de 27 % en 2005. La Nouvelle-Écosse lui a succédé au premier rang grâce à un taux de participation de plus de 32 %, suivie de l'Alberta, à 30 %. Terre-Neuve-et-Labrador arrivait au dernier rang avec un taux de participation de 24 %. Reflet de la tendance nationale, la participation sportive a diminué entre 1998 et 2005 dans toutes les provinces, sauf à l'Île-du-Prince-Édouard. Le Québec et la Colombie-Britannique ont accusé les baisses les plus marquées. En Colombie-Britannique, le taux est passé de près de 36 % à 26 %[9].

9. Statistique Canada (2008), *La participation sportive au Canada*, 2005.

## *L'excellence sportive*

Le Québec a progressivement amélioré sa place sur les scènes sportives canadienne et internationale, mais il reste beaucoup à faire pour que l'environnement et l'encadrement offerts aux athlètes de haut niveau soient adéquats, compte tenu des exigences toujours plus élevées du sport international.

Le tableau suivant illustre la place et la contribution des athlètes québécois dans les récents jeux olympiques d'été et d'hiver.

| Jeux olympiques | Été 2008 | Été 2012 | Hiver 2006 | Hiver 2010 |
|---|---|---|---|---|
| Place des athlètes du Québec au sein des équipes olympiques canadiennes | 21,1 % | 22,7 % | 24,9 % | 24,3 % |
| Contribution du Québec aux médailles remportées par le Canada | 22,2 % | 27,8 % | 37,5 % | 50,0 % |

### *Championnats canadiens*

Sur 53 disciplines sportives soutenues par le Ministère en 2009-2013 :

- il y en avait quatre où le Québec avait toujours terminé premier lors des championnats canadiens, hommes et femmes, senior et junior, en 2005, 2006, 2007 et 2008[10];
- il y en avait dix où le Québec avait terminé premier la plupart du temps lors des championnats canadiens, hommes et femmes, senior et junior, en 2005, 2006, 2007 et 2008[11].

10. Nage synchronisée, patinage de vitesse courte piste, plongeon et escrime
11. Boxe olympique, escrime, haltérophilie, judo, karaté, nage synchronisée, patinage de vitesse courte piste, plongeon, racquetball et tir à l'arc

*Jeux du Canada d'été de 2005 et 2009*

- Le Québec a terminé au premier rang dans cinq des 28 disciplines des Jeux de 2005 (17,9 %), et dans neuf des 28 disciplines des Jeux de 2009 (32,1 %).
- Le Québec a terminé dans les trois premiers rangs dans 16 des 28 disciplines des Jeux de 2005 (57,1 %), et dans 17 des 28 disciplines des Jeux de 2009 (60,7 %).
- Le Québec a terminé au deuxième rang au total des médailles en 2005 et en 2009.

*Jeux du Canada d'hiver de 2007 et 2011*

- Le Québec a terminé au premier rang dans 12 des 33 disciplines des Jeux de 2007 (36,4 %), et dans 10 des 32 disciplines des Jeux de 2011 (31,3 %).
- Le Québec a terminé dans les trois premiers rangs dans 24 des 33 disciplines des Jeux de 2007 (72,8 %), et dans 17 des 28 disciplines des Jeux de 2011 (60,7 %).
- Le Québec a terminé au premier rang au total des médailles en 2007 et en 2011.

## 2.6 Les bénévoles

Le temps consacré au bénévolat, toutes causes confondues, a connu, de 2004 à 2007, une hausse de 146 à 162 heures par année au Canada, mais le bénévolat en loisir et en sport a chuté en moyenne de 122 à 119 heures par année pendant la même période[12]. De plus, 25 % des bénévoles ont réalisé 80 % des heures de bénévolat. Des recherches du Secteur du loisir et du sport du Ministère révèlent que le recrutement et la fidélisation d'officiels et de bénévoles dans les activités sportives sont de plus en plus difficiles et que les femmes demeurent nettement sous-représentées dans le système sportif québécois[13].

Au Québec, 80 % des adultes ayant des enfants de moins de 18 ans considèrent que la présence de leur enfant dans un organisme ou une activité explique leur engagement bénévole.

Notons également que, depuis quelques années, l'engagement bénévole se modifie graduellement pour faire place à un engagement plus ponctuel. Ceci pose donc un problème pour les conseils d'administration d'organisations de loisir et de sport qui demandent une action à plus long terme. Cette situation est également problématique pour près de 750 municipalités de moins de 2 000 habitants qui comptent en majeure partie sur des bénévoles pour l'organisation des loisirs et des sports en milieu rural.

12. Institut de la statistique du Québec (2010) *Conditions de vie. Portrait social du Québec*. Données et analyses, 311 p.
13. Abath A.A., et Demers G. (2008) *Sports collectifs dans le milieu de l'éducation – Pour recruter et garder les officiels, rouages essentiels de la pratique sportive. Rapport de recherche déposé à la Direction du sport, du loisir et de l'activité physique*, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, gouvernement du Québec, 9 p.

# 3. Historique des politiques publiques et actions québécoises récentes

Le gouvernement du Québec s'est engagé dans le développement du sport et des loisirs à la fin des années 1960, avec la tenue des Jeux du Canada à Québec en 1967 et la création du Haut-commissariat à la jeunesse, aux loisirs et aux sports en 1968. En mai 1970, Montréal était choisie pour tenir les Jeux de la XXIe Olympiade de 1976. En 1978, l'organisation administrative responsable du sport et du loisir a commencé à faire la promotion de l'activité physique en créant le programme Kino-Québec, sans doute un des plus vieux programmes publics en faveur de l'activité physique, tous pays confondus[14].

En 1979, le gouvernement légifère pour protéger le citoyen contre les abus possibles dans les domaines du loisir et du sport. Il adopte la Loi sur la sécurité dans les sports, qui institue une régie dont la responsabilité est de veiller à la sécurité et à l'intégrité des personnes dans les sports. La Politique québécoise de développement de l'excellence sportive est publiée en 1984 et la Politique du sport, en 1987.

Depuis les années 1990, la population québécoise est mieux informée et plus sensible aux problèmes liés au faible niveau d'activité physique, particulièrement chez les jeunes. Des mesures importantes de lutte contre la sédentarité ont été mises en œuvre en marge du programme Kino-Québec, par exemple Québec en Forme, le Grand Défi Pierre Lavoie et 0-5-30 Combinaison prévention.

En 1997, le ministre des Affaires municipales, responsable du sport, du loisir et du plein air, M. Rémy Trudel, fait adopter le Cadre d'intervention gouvernementale en matière de loisir et de sport. Depuis sa mise en œuvre, plusieurs mesures ont été mises en œuvre par le gouvernement du Québec :

- la création des unités régionales de loisir et de sport en 1997;
- l'adoption d'un crédit d'impôt remboursable pour les athlètes de haut niveau en 2000, allégeant le fardeau fiscal d'environ 5 M$ pour quelque 2 500 athlètes;
- la mise sur pied de Québec en Forme en 2002;
- la création du programme de bourses Équipe Québec en 2003 (3 M$ par année pour environ 500 athlètes et 2,5 M$ par année pour environ 125 entraîneurs);
- la création de l'Observatoire québécois du loisir en 2003;
- le Plan d'action gouvernemental 2006-2012 de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids, *Investir pour l'avenir*;
- la création du Fonds pour le développement du sport et de l'activité physique en 2006 (soutien aux installations et aux grands événements sportifs);
- l'adoption de la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, intitulée *Pour un virage santé à l'école* en 2007;

14. Kino-Québec est un programme de promotion d'un mode de vie physiquement actif qui a pour but de contribuer au mieux-être de la population québécoise, géré par le MELS, en partenariat avec le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), de même qu'avec les agences de santé et de services sociaux.

- la création du Fonds pour la promotion des saines habitudes de vie en 2007 (avec la Fondation Lucie et André Chagnon), aujourd'hui appelé Fonds Québec en Forme;
- la publication, en 2008, de la Déclaration de Québec – *Le loisir essentiel au développement des communautés*, dans la foulée du 10e Congrès mondial du loisir;
- la création de l'Institut national du sport du Québec en 2010;
- la mise en place de programmes en milieu scolaire, notamment le programme La culture du sport à l'école secondaire publique, en 2011;
- la mise en œuvre de Placements Sports, un programme d'appariement des dons recueillis par les fédérations québécoises unisports, en 2012;
- la mise sur pied, en 2012, par le MELS et le MSSS, de la Table sur le mode de vie physiquement actif, qui regroupe une trentaine d'organisations et assure la cohérence des mesures de promotion de l'activité physique au Québec;
- l'adoption, en 2013, d'un crédit d'impôt remboursable pour les activités physiques, artistiques et culturelles des jeunes de 5 à 16 ans, pour les familles dont le revenu est de 130 000 $ ou moins.

Toutes ces mesures et initiatives gouvernementales qui ont jalonné les dernières décennies ont produit à leur façon des effets positifs sur le développement d'activités physiques, récréatives et sportives. Il est aujourd'hui nécessaire d'en prendre acte, d'en tirer des leçons et d'en intégrer les acquis dans une vision renouvelée et une politique nationale audacieuse.

# 4. Des expériences étrangères et québécoises

Dans la démarche d'élaboration d'une politique, il est utile d'examiner des stratégies éprouvées qui ont fait l'objet d'une évaluation rigoureuse. On pense par exemple à celles qui sont mentionnées dans les avis du Comité scientifique de Kino-Québec et dans *The Guide to Community Preventive Services* des États-Unis[15].

L'examen des politiques nationales étrangères révèle que les orientations, stratégies, mesures et programmes évoluent au gré des besoins et des ressources, sans nécessairement passer par l'adoption d'une véritable politique diffusée publiquement. Le développement des activités physiques, récréatives et sportives, tant au sein de l'État que dans la société civile, s'est fait ici suivant le contexte juridique, historique et sociologique qui est propre au Québec. Il convient de poursuivre le développement et la promotion de ces activités en fonction de notre contexte particulier, de nos valeurs et de notre vision.

Au cours des prochains mois, un examen plus approfondi des politiques de certains pays sera effectué pour cerner les meilleures pratiques en matière de promotion des activités physiques, récréatives et sportives qui pourront servir d'exemples et inspirer la politique nationale. De même, les consultations sur le livre vert permettront de mettre en valeur les expériences prometteuses menées au Québec à l'échelle nationale, régionale et locale.

Le Québec deviendra une figure de proue en se fixant l'objectif de devenir d'ici dix ans l'une des nations les plus en forme au monde. En effet, les gouvernements ont plutôt tendance à se donner pour objectif d'augmenter le niveau d'activité physique de la population, davantage que sa condition physique. Or, un niveau élevé d'activité physique n'améliore pas nécessairement tous les déterminants de la condition physique, surtout si cette pratique n'est pas diversifiée.

En effet, si toutes les activités physiques peuvent avoir des effets bénéfiques, aucune n'améliore tous les déterminants de la condition physique. Certes, il est plus difficile d'améliorer la condition physique que d'augmenter le niveau de pratique d'activités physiques, récréatives et sportives. Mais le fait d'être en bonne condition physique sur tous les plans est gage de bien-être et de santé, et rend plus agréable l'apprentissage de nouvelles activités physiques, récréatives ou sportives, sans compter que cela a des effets sur la préservation de l'autonomie au troisième âge. D'ailleurs, comme le faisait ressortir le Comité scientifique de Kino-Québec dans ses avis scientifiques, particulièrement *L'activité physique, déterminant de la qualité de vie des personnes de 65 ans et plus*, tous les déterminants de la condition physique sont importants, et cette importance s'accroît au fur et à mesure que l'on vieillit.

Rappelons-le, une politique nationale du sport, du loisir et de l'activité physique nous amène à relever un double défi : celui de hausser le niveau d'activité physique de la population en même temps que d'en améliorer la condition physique.

15. www.thecommunityguide.org/pa/index.html

# 5. Le Ministère, les partenaires et la consultation

## 5.1 Rôles et responsabilités

Le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport est responsable du développement et de la promotion des activités physiques, récréatives et sportives auprès de la population québécoise. Il soutient les partenaires dans la mise en place d'un environnement et d'un encadrement de qualité, et contribue à l'harmonisation des orientations avec l'ensemble des politiques gouvernementales et avec les besoins économiques, sociaux et culturels. Le tableau suivant décrit sommairement les différents programmes qui sont mis en œuvre pour le développement et la promotion du sport, du loisir et de l'activité physique, de la sécurité et de la recherche, ainsi que ceux consacrés aux installations sportives et récréatives, de même qu'aux événements sportifs internationaux et pancanadiens.

**Investissements du MELS en 2012-2013**

| | |
|---|---|
| **ORGANISMES DE LOISIR ET DE SPORT** | |
| **ORGANISMES NATIONAUX** | |
| *Organismes nationaux de loisir* | 2 597 780 $ |
| *Regroupement des organismes nationaux de loisir du Québec* | 2 575 000 $ |
| *Conseil québécois du loisir* | 425 000 $ |
| *Organismes provinciaux multisports* | 1 899 000 $ |
| *Soutien aux fédérations sportives québécoises* | 4 792 500 $ |
| *Placements Sports* | 2 000 000 $ |
| **ORGANISMES RÉGIONAUX (URLS)** | 9 078 420 $ |
| **ORGANISMES LOCAUX** | |
| *Camps de vacances* | 3 777 700 $ |
| *Centres communautaires de loisir* | 4 357 000 $ |
| **EXCELLENCE SPORTIVE** | |
| *Développement de l'excellence* | 7 416 500 $ |
| *Équipe Québec* | 5 000 000 $ |
| *Institut national du sport du Québec* | 2 534 500 $ |
| **ACTIVITÉ PHYSIQUE (Kino-Québec)** | 1 575 000 $ |
| **ÉVÉNEMENTS ET JEUX** | |
| *Fête nationale* | 4 384 000 $ |
| *Événements et Jeux* | 2 890 750 $ |
| *Défi sportif AlterGo* | 500 000 $ |
| **INSTALLATIONS SPORTIVES ET RÉCRÉATIVES** | 37 419 410 $ |
| **ÉVÉNEMENTS SPORTIFS INTERNATIONAUX, PANCANADIENS** | 3 279 000 $ |
| **ACTION BÉNÉVOLE** | 10 400 000 $ |
| **SÉCURITÉ, RECHERCHE, COOPÉRATION** | 190 000 $ |
| **Total : SPORT, LOISIR ET ACTIVITÉ PHYSIQUE** | 107 091 560 $ |

D'autres ministères, comme le ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire et le ministère de la Santé et des Services sociaux, les municipalités et les secteurs privé et associatif apportent une contribution ou portent également des responsabilités particulières en ce qui concerne les activités physiques, récréatives et sportives, par exemple :

- le financement des installations sportives et récréatives dans les communautés;
- la mise en place d'installations pour la pratique d'activités de plein air, la promotion de ces activités et la concertation des partenaires engagés sur le territoire québécois;
- le développement du transport actif pour l'ensemble de la population québécoise;
- la formulation des orientations et priorités en matière d'amélioration de la qualité de vie de la population et de promotion de la santé et du bien-être individuel et collectif.

Beaucoup d'acteurs évoluant dans une grande diversité de milieux sont directement visés par la promotion des activités physiques, récréatives et sportives, notamment dans les milieux municipaux, scolaires et communautaires, de la santé, des services de garde éducatifs à l'enfance, du travail et de la préservation de l'environnement.

Les commissions scolaires, les cégeps et les universités sont des acteurs importants d'une politique nationale du sport, du loisir et de l'activité physique. À l'enseignement primaire et secondaire, en plus des cours d'éducation physique prévus dans le

Règlement sur le régime pédagogique, les commissions scolaires et les établissements d'enseignement privé offrent différentes possibilités de promouvoir l'activité physique chez les élèves. Ainsi, les jeunes qui le souhaitent peuvent ajouter des cours de sports à leur horaire régulier en s'inscrivant à des cours optionnels ou en faisant partie d'une concentration sport à l'école secondaire.

Différentes mesures soutiennent également les écoles primaires et secondaires dans la mise en place d'activités parascolaires qui incluent de l'activité physique et des sports. La Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, *Pour un virage santé à l'école*, favorise, quant à elle, le développement d'un environnement favorable à l'acquisition et au maintien de l'habitude de pratiquer régulièrement des activités physiques et sportives.

Pour les enfants et les adolescents, l'école est un lieu d'initiation et de convergence où apprendre, jouer et bouger peuvent être valorisés tant sous le signe du plaisir que de la réussite. Elle est donc appelée à jouer un rôle important dans une politique nationale du sport, du loisir et de l'activité physique, aux côtés des acteurs clés des milieux municipal et associatif.

## 5.2 Mécanismes actuels de coordination et de concertation

Il existe un certain nombre de mesures de coordination et de concertation, par exemple la Table des grandes villes, la Table sur le mode de vie physiquement actif et la Table de concertation en loisir et en sport. Cependant, la coordination et la concertation pourraient être bonifiées, par exemple en ce qui a trait :

- aux actions des organisations qui soutiennent l'élite sportive;
- aux ministères et organismes gouvernementaux;
- aux organisations agissant à l'échelle locale, régionale et nationale dans :

  - la formation des entraîneurs et entraîneures,
  - les Jeux du Québec,
  - le sport étudiant,
  - l'organisation de grands événements sportifs,
  - les activités de plein air;

- au partage d'installations, de personnel et de services entre les municipalités et les établissements d'enseignement;
- aux efforts de promotion d'un mode de vie physiquement actif dans les écoles publiques;
- aux moyens mis en œuvre pour promouvoir un développement polyvalent et global des jeunes participant à des activités physiques, récréatives et sportives;
- aux compétences devant être assumées par le Québec, notamment à l'égard de la formation des entraîneurs et entraîneures;
- aux relations entre le milieu associatif et le milieu scolaire ou le milieu municipal.

## 5.3 Attentes des acteurs et de la population

### *Les acteurs*

L'organisation du sport et du loisir au Québec a beaucoup évolué au cours des quinze dernières années et, depuis 2009, les grandes organisations de sport, de loisir et d'activité physique font valoir que :

- le Cadre d'intervention de 1997 n'est pas ou n'est plus approprié;
- les cibles d'action du programme Kino-Québec ne sont plus à jour;

- des ajustements majeurs sont requis pour mieux servir la population;
- les orientations québécoises en matière de sport et de loisir doivent être redéfinies.

Par exemple, dans son rapport déposé en décembre 2011, le Comité sur le financement des fédérations sportives (constitué de personnalités des milieux associatif, municipal et des affaires) recommandait « d'actualiser les orientations du gouvernement du Québec en matière de sport, en précisant notamment les rôles et les responsabilités des organisations engagées dans le développement sportif, ainsi que les moyens de concertation. »

Dans leur document *Ensemble pour un Québec dynamique et en santé – Loisir et sport au Québec*, l'Association québécoise du loisir municipal, le Conseil québécois du loisir, les unités régionales de loisir et de sport du Québec et Sports Québec demandaient au gouvernement du Québec de mettre à jour sa politique du loisir et du sport. Dans le document *Renouvellement de la politique nationale du sport, du loisir et de l'activité physique – Vers une culture sportive au Québec*, Sports Québec, les fédérations sportives, le Réseau du sport étudiant du Québec, l'Institut national du sport du Québec, l'Association québécoise du loisir municipal, la Fondation de l'athlète d'excellence du Québec, Alliance Sport-études et les unités régionales de loisir et de sport affirmaient qu'il était temps de :

- mettre en place un système sportif plus cohérent et efficient;
- créer des environnements favorables à la pratique sportive;
- développer une culture de pratique sportive auprès des Québécois et Québécoises.

Ces organisations proposaient notamment :

- de simplifier le système sportif et de clarifier les mandats des acteurs;
- de s'assurer de répondre aux besoins des intervenants et intervenantes en sport (administrateurs, entraîneurs, officiels, parents);
- d'harmoniser les politiques en matière d'activités physiques, récréatives et sportives avec celles qui concernent la prévention en santé;
- de mettre en place des programmes favorisant la pratique sportive tout au long de la vie active des citoyens et citoyennes;
- de favoriser la pratique sportive organisée chez les personnes de 50 ans et plus;
- de clarifier le rôle de régie des sports pour que tous les participants et participantes contribuent au développement de leur discipline.

Le Cadre d'intervention de 1997 a suscité des ajustements dans les structures de promotion des activités récréatives et sportives. Depuis, des acteurs se sont donné de nouveaux mandats, d'autres se sont ajoutés et des programmes ont été créés. Bien que le contexte ait beaucoup changé depuis 1997, aucun document d'orientation, ministériel ou gouvernemental, en matière de sport ou de loisir n'a été diffusé. Les derniers objectifs gouvernementaux en matière d'excellence sportive datent de 1984 et visaient 1992, et ceux en matière de niveau d'activité physique de la population datent de 2005 et visaient 2010.

## *La population*

La population québécoise est devenue très sensible au problème du faible niveau d'activité physique, particulièrement chez les jeunes. L'élaboration d'une politique est une occasion pour le Québec de bonifier, avec les acteurs concernés, les grandes orientations, le partage des responsabilités et les façons de faire en matière d'activités physiques, récréatives et sportives pour notamment optimiser les retombées des ressources investies.

# 6. Les enjeux et les orientations proposées

« Le goût et le plaisir de bouger » est le thème porteur d'une politique qui vise à ce que la société québécoise figure au rang des nations les plus en forme physiquement d'ici dix ans. Un des résultats de cette politique sera notamment la création et le maintien d'environnements propices au goût de bouger et qui facilitent le choix d'être physiquement actif. Si le goût et le plaisir de bouger relèvent de déterminants individuels comme le plaisir, l'efficacité perçue, l'attitude positive et le sentiment de réussite, ils dépendent aussi d'environnements physiques, socioculturels, organisationnels et économiques qui leur sont favorables. Ces environnements interagissent entre eux et influencent les choix des personnes, des choix qui auront des répercussions tout au long de leur vie.

Quatre enjeux sont présentés comme les points d'ancrage des orientations de la politique nationale du sport, du loisir et de l'activité physique. Des orientations sont proposées pour indiquer la direction générale que le gouvernement souhaite prendre pour résoudre les problèmes et relever avec tous les acteurs les défis qui sont inhérents à chaque enjeu. Elles servent également à établir des priorités d'action qui marqueront l'intervention du gouvernement dans l'avenir. Il est important que les orientations soient solidement et clairement arrimées à la vision et aux valeurs puisqu'elles assureront la cohérence de l'action.

## 6.1 L'accessibilité

L'enjeu de l'accessibilité fait référence à la mise en place d'environnements favorables aux activités physiques, récréatives et sportives qui influenceront les décisions et les actions des personnes, notamment des parents et des élèves, des communautés et des organisations. Cet enjeu comprend les trois éléments qui suivent.

### *L'accessibilité dans le temps*

Le temps que peut consacrer une personne à des activités physiques, récréatives et sportives est un facteur déterminant auquel doit correspondre un accès optimal aux installations, aux équipements, aux sites et aux activités. L'accessibilité dans le temps fait également référence à une offre de services adaptée aux disponibilités et aux horaires des personnes, des groupes ou des communautés.

Pour les adultes, le temps libre pouvant être consacré à l'activité physique résulte souvent d'une conciliation des responsabilités professionnelles et familiales. Pour les jeunes, il sera évidemment question du temps consacré à l'activité physique en milieu scolaire, tant en classe qu'entre la fin des classes et le retour à la maison, en famille et dans leur quartier. L'école joue un rôle primordial dans l'initiation des enfants et des adolescents à des activités physiques, car elle peut réunir dans une démarche harmonieuse le goût d'apprendre, le goût de s'amuser et le goût de bouger. La convergence des apprentissages, du plaisir et de l'activité physique dans un milieu de socialisation comme celui de l'école représente un atout majeur pour le déploiement d'une politique nationale du sport, du loisir et de l'activité physique. L'école contribue aussi, par sa mission, à assurer les valeurs d'universalité et d'équité qui sont inhérentes à la mise en œuvre d'une telle politique.

### *L'accessibilité socioéconomique*

L'accès à un mode vie physiquement actif est tributaire de la part du revenu que peuvent consacrer les personnes et les organisations à de l'encadrement, des cours, des services, des installations, de l'équipement ou des sites. L'accessibilité économique fait aussi référence aux coûts liés au soutien des athlètes de haut niveau. La création d'environnements, tant politique que socioéconomique, favorables à la pratique d'activités physiques, récréatives et sportives passe par la réduction des obstacles économiques à la participation.

L'accessibilité socioéconomique renvoie également à des déterminants ou à des contraintes d'ordre culturel, ethnique, générationnel ou social, ou à des déficiences physiques ou intellectuelles qui peuvent défavoriser des personnes, des groupes ou des communautés. Pour ceux-ci, l'accès à des activités physiques, récréatives et sportives représente une voie importante, voire essentielle, de rencontre, de partage, de participation et d'intégration sociale.

### *L'accessibilité des installations*

L'accessibilité des installations englobe la répartition de l'offre d'activités physiques sur l'ensemble du territoire québécois et l'accès aux installations, aux équipements, aux sites et aux activités. La mise en place d'environnements physiques favorables suppose l'accès à un parc d'installations de qualité et de sites bien entretenus, y compris de plein air, permettant aux personnes de tous les profils de pratiquer, en fonction de leurs limitations, des activités physiques, récréatives et sportives. Ces environnements physiques favorables doivent pouvoir se trouver dans les différents milieux de vie des personnes, y compris ceux de la famille, du travail et des études. Par ailleurs, les athlètes de haut niveau ont besoin d'installations spécialisées leur permettant de « lutter à armes égales » avec ceux des autres nations.

D'emblée, il faut faire le constat qu'il n'existe pas d'inventaire exhaustif des installations récréatives et sportives au Québec, qu'il s'agisse de celles des milieux municipaux, éducatifs, privés ou autres. À cet égard, il s'agira d'un élément important à considérer puisqu'un portrait d'ensemble est un préalable à l'établissement des besoins.

### LES ORIENTATIONS PROPOSÉES

Cet enjeu de l'accessibilité met en relief l'importance combinée de plusieurs facteurs : les installations, les sites et les équipements, le temps disponible et offert, les ressources financières et l'adéquation de l'offre de services aux différents besoins des personnes et des communautés. Quatre orientations sont proposées pour faire face à cet enjeu et encadrer les interventions du gouvernement et des différents acteurs concernés :

**6.1.1 Initier tous les jeunes, dès le début du parcours scolaire, au plaisir de la pratique d'une vaste gamme d'activités physiques, récréatives et sportives.**

**6.1.2 Offrir aux citoyens et citoyennes des environnements et des conditions favorables à l'intégration d'activités physiques de diverses formes dans leurs habitudes de vie.**

**6.1.3 Adapter l'offre de services aux besoins et aux capacités des personnes, des groupes ou des communautés qui éprouvent des difficultés ou des limites particulières.**

**6.1.4 Assurer aux athlètes de haut niveau et à la relève le soutien technique, professionnel et financier leur permettant d'exceller sur les scènes sportives canadienne et internationale.**

## 6.2 La qualité des expériences

### *L'encadrement*

Pour que la population bouge plus et plus longtemps, les expériences d'activités physiques, récréatives et sportives doivent être agréables et de qualité. La formation des intervenants et intervenantes, l'accès aux ressources professionnelles et l'apport inestimable de bénévoles adéquatement formés et encadrés optimisent l'expérience des individus dans la pratique d'activités physiques et favorisent le plaisir, la réussite, la persévérance… et le goût de bouger tout au long de la vie.

La qualité des expériences suppose aussi un encadrement de la pratique des activités physiques qui soit adapté à l'état, aux capacités et aux limites des personnes, que cet encadrement soit assuré par des bénévoles ou du personnel rémunéré. Un encadrement de qualité se traduit notamment par le respect des stades de développement des enfants et des jeunes, des déficiences physiques ou intellectuelles ou d'un état de santé diminué, des limites que l'âge impose progressivement et des étapes de développement des sportifs et des athlètes. En plus de revêtir une dimension éthique, l'adaptation de l'encadrement aux caractéristiques et aux besoins des personnes est essentielle pour favoriser pleinement le plaisir et le maintien de l'activité physique dans les habitudes de vie.

### *La sécurité*

Le goût de bouger et de maintenir un mode de vie physiquement actif peut être fortement diminué si la sécurité ou l'intégrité de la personne est compromise lors de la pratique de l'activité. L'exposition au risque, voire la perception de ce dernier, peut représenter une entrave importante à la promotion des activités physiques, récréatives et sportives.

#### LES ORIENTATIONS PROPOSÉES

Un des principaux déterminants de la pratique d'activités physiques, récréatives et sportives est le degré de plaisir, de gratification, d'accomplissement personnel et de satisfaction de la personne. La qualité de l'encadrement, l'éthique et la sécurité sont donc à la base des orientations proposées.

**6.2.1 Offrir un encadrement de qualité, adapté à l'état et au développement de la personne, qui favorise tant le plaisir et l'accomplissement personnel que l'atteinte de l'excellence.**

**6.2.2 Assurer des conditions sécuritaires et éthiques qui soient respectueuses des personnes et de leurs capacités.**

## 6.3 La valorisation

Donner le goût de bouger suppose la convergence et la cohérence de différentes actions de communication auprès de la population : informer, éduquer, sensibiliser, motiver et responsabiliser. Pour que tous et toutes puissent relever ensemble le défi d'être physiquement actif, ces actions de communication doivent viser plusieurs facteurs, à la fois individuels et sociaux, qui sont déterminants dans la décision de bouger. En faisant écho à une telle stratégie à plusieurs composantes, les bénévoles verront leurs efforts couronnés d'un plus grand succès.

Sur le plan individuel, la prise de conscience de l'importance de l'activité physique est l'élément qui est à l'origine de l'intention de bouger. Les personnes qui perçoivent plus d'avantages que d'inconvénients à la pratique d'activités physiques, récréatives et sportives sont plus susceptibles de vouloir en pratiquer. Les avantages les plus convaincants sont le plaisir, la satisfaction et la réalisation de soi. Pour avoir l'intention de bouger, la personne doit aussi se sentir apte à le faire et à surmonter les barrières pouvant l'en empêcher,

c'est-à-dire posséder un fort sentiment d'efficacité personnelle. Les expériences antérieures contribuant à développer ce sentiment, il faut donner très tôt aux jeunes l'occasion de vivre des expériences de réussite dans les activités physiques, récréatives et sportives pour accroître leur confiance en leurs capacités. Cela requiert notamment de développer les habiletés motrices dès la petite enfance.

La perception des normes sociales est un autre facteur déterminant. Toute personne subit l'influence de ses proches quant à l'importance ou non d'être actif. L'approbation et l'encouragement des parents, des amis, des camarades d'école ou des collègues exercent une pression positive sur l'intention d'être physiquement actif. L'influence des autres est aussi étroitement liée aux valeurs qui circulent dans l'environnement de la personne et qui sont relayées par de multiples acteurs sociaux, politiques, économiques et institutionnels, et dans les différents milieux de vie, notamment ceux du travail et des études.

L'État occupe une place importante dans l'environnement de la personne et dans les différents milieux qui jalonnent sa vie. Il a la responsabilité de promouvoir la pratique régulière d'activités physiques, récréatives et sportives auprès de la population québécoise en insistant sur des valeurs complémentaires à celles de la santé. Il doit aussi amener les acteurs de tous les milieux à partager une vision commune des activités physiques, récréatives et sportives à tout âge.

La valorisation de l'activité physique doit aussi s'appuyer sur l'exemplarité des athlètes de haut niveau et sur l'excellence sportive, car celles-ci peuvent inspirer les personnes de tous âges. La fierté associée à la performance et au rayonnement des athlètes québécois sur la scène sportive internationale est un élément positif dans l'environnement de la personne qui peut contribuer à lui donner l'intention et le goût de bouger.

### LES ORIENTATIONS PROPOSÉES

Pour modifier les comportements et amener une plus grande partie de la population à valoriser et à pratiquer des activités physiques, récréatives et sportives, il faut déployer un ensemble important de moyens de communication qui agiront sur les déterminants de la pratique. Ces moyens de communication devront être adaptés et ciblés en fonction des diverses catégories de personnes, groupes, organisations et communautés. Par ailleurs, des stratégies de communication peuvent contribuer au rayonnement du Québec à l'étranger et au développement de la fierté nationale.

**6.3.1 Valoriser l'importance et les effets bénéfiques de la pratique régulière d'activités physiques, récréatives et sportives auprès de l'ensemble des citoyens et citoyennes.**

**6.3.2 Promouvoir l'excellence sportive et les succès individuels ou collectifs qui peuvent donner le goût de bouger et contribuer au rayonnement du Québec partout dans le monde.**

## 6.4 La concertation

Une vision claire et cohérente des rôles et des responsabilités des différents acteurs est une condition essentielle au succès de la politique. Pour donner aux citoyens et citoyennes le goût de bouger, il doit exister une synergie entre les missions, les valeurs et les champs d'intervention des différents acteurs du sport, du loisir et de l'activité physique. La clarté des responsabilités et la cohérence des actions sont indispensables à la mobilisation et à la concertation des acteurs ainsi qu'à l'établissement de partenariats.

Le Ministère a la responsabilité d'animer, de coordonner et de soutenir les différents acteurs d'une politique nationale du sport, du loisir et de l'activité physique. Il doit amener les autres ministères, le milieu de l'enseignement, les municipalités, les organisations sportives, récréatives et communautaires, les entreprises et les autres partenaires à se concerter davantage et à éviter le double emploi. Il doit également aider les organisations locales et régionales à agir en synergie et à faire le pont avec d'autres organisations.

Le Ministère a également un programme de soutien qui vise l'amélioration du parc d'installations sportives et récréatives selon les besoins des différents segments de la population et des ambitions nationales à long terme, notamment en matière d'accueil de grands événements sportifs et de soutien à l'élite sportive. Il peut également appuyer les responsables de l'urbanisme pour favoriser un aménagement propice à un mode de vie physiquement actif.

### L'ORIENTATION PROPOSÉE

La concertation et un partage clair et cohérent des responsabilités sont des conditions de mise en œuvre essentielles au succès d'une politique nationale. Plusieurs des problèmes soulevés par les différents acteurs concernés par les activités physiques et récréatives, le sport et l'excellence sportive au Québec ont d'ailleurs trait à ces dimensions organisationnelles et stratégiques.

**6.4.1 Veiller à ce que les actions soient cohérentes et reposent sur un partage clair des rôles et des responsabilités des acteurs à l'échelle nationale, régionale et locale.**

# 7. La mise en œuvre de la politique nationale du sport, du loisir et de l'activité physique

C'est à la suite des consultations sur le livre vert que seront élaborés la politique nationale du sport, du loisir et de l'activité physique et le plan d'action qui l'accompagnera. Il s'agira alors d'énoncer les orientations et les mesures retenues, de fixer les objectifs à atteindre et de prévoir le cadre de suivi et d'évaluation pour en mesurer les résultats.

## 7.1 La détermination des objectifs

Pour soutenir chacune des orientations, des objectifs seront fixés. Ils représenteront de véritables engagements publics. Parce qu'ils viseront l'atteinte de résultats perceptibles par les citoyens et citoyennes et les différents acteurs, ils devront être précis, mesurables et d'une durée déterminée. Formulés en termes de résultats, ils définiront l'architecture du plan d'action et constitueront la base de l'évaluation de la politique et de la reddition de comptes publique. Il faudra développer les indicateurs les plus pertinents pour mesurer l'atteinte des objectifs, notamment celui d'une nation en forme.

La clarté et la précision des objectifs favoriseront grandement la compréhension et l'adhésion des citoyens et citoyennes tant à l'égard de l'atteinte des résultats qu'à celui de la vision et des valeurs qui animent et légitiment la volonté d'agir du gouvernement. Dans cet esprit, les consultations nationales et régionales serviront à alimenter la réflexion sur la détermination et l'ordre de priorité des objectifs de la politique nationale. Elles inviteront les différents acteurs à un questionnement et à un partage concernant la vision, les enjeux et les différentes orientations que propose le gouvernement, mais aussi sur les façons de traduire ceux-ci en actions et en résultats bénéfiques pour la personne et la collectivité.

## 7.2 Le plan d'action et le cadre de suivi et d'évaluation

Préalablement à l'élaboration du plan d'action, le Ministère brossera un portrait des installations récréatives et sportives au Québec. Ce portrait permettra d'assurer un suivi du parc d'installations dont nous disposons et de mieux déterminer les besoins.

Le plan d'action, découlant de la politique nationale, sera un outil essentiel qui décrira les différentes étapes et composantes de la stratégie déployée pour atteindre les objectifs. Il comprendra les indicateurs choisis pour mesurer l'atteinte des résultats, les cibles de résultats qui jalonnent les étapes de réalisation, de suivi et d'évaluation, ainsi que le choix des ressources et des moyens qui seront utilisés.

L'évaluation et le suivi des résultats pour chacun des objectifs seront directement liés au plan d'action et permettront une reddition de comptes publique efficace et transparente.

# 8. Des questions pour alimenter la réflexion et enrichir la future politique

Le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport invite la population québécoise à lui transmettre son opinion au plus tard le vendredi 30 août 2013, en répondant aux questions de la page Web suivante : www.mels.gouv.qc.ca/politiquenationaleSLAP.

Pendant les séances de consultation aux échelles nationale et régionale, les personnes invitées seront appelées à se pencher notamment sur les questions suivantes :

- Comment définissez-vous une nation en forme?
- Quelle cible devrait-on atteindre d'ici dix ans?
- Partagez-vous les fondements, la vision et les valeurs proposés dans le livre vert?
- Parmi les quatre enjeux que sont l'accessibilité, la qualité des expériences, la valorisation et la concertation, quel est selon vous celui qui est prioritaire?
- Y a-t-il d'autres enjeux importants?
- Quels sont les grands défis à relever pour mieux promouvoir les activités physiques, récréatives et sportives?

## LIVRE VERT SUR LE SPORT, LE LOISIR ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE - TABLEAU SYNOPTIQUE

| ENJEUX | ORIENTATIONS PROPOSÉES |
|---|---|
| **Enjeu 1 : l'accessibilité**<br>• *L'accessibilité dans le temps* fait référence à la disponibilité d'une personne pour la pratique d'activités physiques, récréatives et sportives et aux périodes de temps ou aux plages horaires où les activités, les espaces et les équipements sont disponibles. L'accessibilité socioéconomique est tributaire de la part de revenu que peuvent consentir les personnes ou les organisations pour l'encadrement, les cours, les services, les installations, l'équipement ou les espaces d'activités physiques, récréatives ou sportives. Elle fait aussi référence aux coûts liés aux activités physiques, récréatives ou sportives ou au soutien des athlètes de haut niveau. Elle renvoie également à des déterminants ou à des contraintes d'ordre culturel, ethnique, générationnel ou social, ou à des déficiences physiques ou intellectuelles, qui peuvent défavoriser des personnes, des groupes ou des communautés.<br>• *L'accessibilité des installations* englobe à la fois la répartition de l'offre d'activités physiques sur l'ensemble du territoire québécois et l'accès aux installations, aux équipements, aux sites et aux activités.<br><br>La pertinence de cet enjeu tient notamment au fait que :<br>- l'environnement physique influence directement le niveau d'activité physique d'une population;<br>- le parc d'installations sportives et récréatives du Québec est insuffisant, souvent vétuste ou inégalement réparti;<br>- le manque de temps et de moyens financiers est le principal frein à la pratique d'activités physiques;<br>- l'offre de services n'est pas toujours adaptée à certains groupes, notamment les personnes handicapées, les personnes à faible revenu, les personnes en perte d'autonomie, les adolescents, les familles monoparentales, les communautés culturelles et les athlètes de haut niveau et de la relève;<br>- la sécurité dans la pratique d'activités physiques, sportives et récréatives peut constituer un facteur incitatif pour les parents. | **1.1 Initier tous les jeunes, dès le début du parcours scolaire, au plaisir de la pratique d'une vaste gamme d'activités physiques, récréatives et sportives.**<br>**1.2 Offrir aux citoyens et citoyennes des environnements et des conditions favorables à l'intégration d'activités physiques de diverses formes dans leurs habitudes de vie.**<br>**1.3 Adapter l'offre de services aux besoins et aux capacités des personnes, des groupes ou des communautés qui éprouvent des difficultés ou des limites particulières.**<br>**1.4 Assurer aux athlètes de haut niveau et à la relève le soutien technique, professionnel et financier leur permettant d'exceller sur les scènes sportives canadienne et internationale.** |
| **Enjeu 2 : la qualité des expériences**<br>• L'encadrement<br>Pour que la population bouge plus et plus longtemps, les expériences d'activités physiques, récréatives et sportives doivent être agréables et de qualité. La formation et l'encadrement offerts par les intervenants et intervenantes optimisent l'expérience des individus dans la pratique de l'activité physique et favorisent le plaisir, la réussite, la persévérance… le goût de bouger tout au long de la vie.<br>• La sécurité<br>Pour plusieurs individus, le goût de bouger et le maintien d'un mode de vie physiquement actif peuvent être freinés lorsque leur sécurité ou leur intégrité est susceptible d'être compromise. L'exposition au risque, voire la perception de ce dernier, peut représenter une entrave importante à la pratique d'activités physiques, récréatives et sportives.<br>La pertinence de cet enjeu tient au fait qu'un déterminant important du niveau de pratique d'activités physiques, récréatives ou sportives est le degré de plaisir, de gratification, d'accomplissement personnel et de satisfaction que l'individu retire de son expérience. | **2.1 Offrir un encadrement de qualité, adapté à l'état et au développement de la personne, qui favorise tant le plaisir et l'accomplissement personnel que l'atteinte de l'excellence.**<br>**2.2 Assurer des conditions sécuritaires et éthiques qui soient respectueuses des personnes et de leurs capacités.** |
| **Enjeu 3 : la valorisation**<br>Donner le goût de bouger suppose la convergence et la cohérence de différentes actions de communication auprès de la population : informer, éduquer, motiver et responsabiliser. Pour que tous et toutes puissent relever ensemble le défi d'être physiquement actif, ces actions doivent viser plusieurs facteurs, à la fois individuels et sociaux, qui sont déterminants dans la décision de bouger.<br>La pertinence de cet enjeu réside dans le fait que, pour modifier les comportements en matière d'activité physique et amener une plus grande partie de la population à valoriser, adopter et maintenir un mode de vie physiquement actif, il faut déployer un ensemble important de moyens de communication. Par ailleurs, les stratégies de communication peuvent aussi contribuer au rayonnement du Québec à l'étranger et au développement de la fierté nationale. | **3.1 Valoriser l'importance et les effets bénéfiques de la pratique régulière d'activités physiques, récréatives et sportives auprès de l'ensemble des citoyens et citoyennes**<br>**3.2. Promouvoir l'excellence sportive et les succès individuels ou collectifs qui peuvent donner le goût de bouger et contribuer au rayonnement du Québec partout dans le monde.** |
| **Enjeu 4 : la concertation**<br>Une vision claire et partagée des rôles et des responsabilités des différents acteurs est une condition essentielle au succès de la politique. Pour donner aux citoyens et citoyennes le goût de bouger, il doit exister une synergie entre les missions, les valeurs et les champs d'intervention des différents acteurs du sport, du loisir et de l'activité physique. La clarté des responsabilités et la cohérence des actions sont indispensables à la mobilisation et à la concertation des acteurs ainsi qu'au développement de partenariats.<br>L'élément central de cet enjeu est d'amener les acteurs gouvernementaux et les acteurs des secteurs associatif et privé concernés par le sport, le loisir et l'activité physique à agir harmonieusement, efficacement et de façon complémentaire, seuls ou en partenariat.<br>La pertinence de cet enjeu est directement liée aux conditions de mise en œuvre et de succès de la politique. Plusieurs des problèmes soulevés par les différents acteurs concernés par l'activité physique, le loisir, le sport ou l'excellence sportive au Québec ont trait au partage des responsabilités, à l'harmonisation des actions et à la concertation. | **4.1 Veiller à ce que les actions soient cohérentes et reposent sur un partage clair des rôles et des responsabilités des acteurs à l'échelle nationale, régionale et locale.** |

LIVRE VERT

28-2983

Éducation,
Loisir et Sport
Québec

UN
QUÉBEC
POUR TOUS