

La pratique libre comme mode de participation privilégiée au loisir en temps de COVID-19

Par Marie-Eve St-Pierre¹

La pandémie de Covid-19 a eu un impact sur plusieurs aspects de notre vie. Elle a notamment complètement modifié notre budget-temps et nos comportements de loisir en imposant de nombreuses restrictions et contraintes dans l'organisation d'activités de loisir. Comme elle n'était plus possible, la pratique organisée a laissé place à la pratique libre à domicile et dans les espaces publics à proximité (parcs, espaces verts, rues, etc.). Les gestionnaires municipaux ont ainsi été appelés à réfléchir aux meilleures façons d'aménager ces espaces pour qu'on puisse y pratiquer des loisirs en respectant les règles de sécurité sanitaire.

Ce bulletin présente les changements que la COVID-19 a suscités dans les pratiques de loisir (culture, bénévolat, sport et activité physique) et dans l'utilisation des espaces publics pour les réaliser. Il approfondit aussi certains aspects évoqués dans l'article paru dans *Agora Forum*, vol. 44 n° 1, printemps-été 2021.

Contexte

De nombreux articles scientifiques provenant de divers champs d'études (psychologie, sociologie, économie, santé, gestion, etc.) se sont penchés sur la pandémie de COVID-19. En loisir, les auteurs ont notamment abordé l'impact de la COVID sur les pratiques de loisir des citoyens. La pratique encadrée ou structurée des loisirs n'étant

plus ou peu possible en raison des différentes mesures sanitaires imposées par les autorités, la pratique libre a pris une place considérable chez les individus.

La quinzaine d'articles consultés pour rédiger ce texte traitent de l'impact de la COVID-19 sur la pratique libre de loisirs, en culture, sport et activité physique, particulièrement dans les espaces publics. En voici une

synthèse. Ces articles sont souvent basés sur des réflexions, des observations ou des descriptions effectuées par les auteurs. Il serait donc pertinent de mener des études empiriques sur le sujet. Ces réflexions permettent néanmoins d'envisager le développement du loisir après la pandémie (Sivan, 2020).

Changements dans les pratiques de loisir

La pandémie a amené des changements importants dans les modes de vie des gens, qui ont eu un impact direct sur leurs besoins et leurs habitudes de loisir. Elle a également entraîné un virage virtuel important pour la plupart des activités de la vie quotidienne.

Les auteurs parlent d'un nouveau rapport au temps dû au fait de se déplacer beaucoup moins (Stoller, 2021), de demeurer plus souvent à la maison (Bánhidi & Lacza, 2020) et de rester dans ou près de sa communauté (de la Barre, Stone, McKeown & Schroeder, 2020). L'obligation de rester à son domicile a imposé un rythme de vie plus lent qui a conduit à un renouvellement des activités de loisir (Sivan, 2020). Les horaires de pratique ne sont plus les mêmes, la perception du temps et sa gestion ont également été modifiées. En travaillant, en étudiant et en pratiquant les loisirs à la maison, les gens ont l'impression d'avoir perdu la notion du temps. Le confinement a aussi permis de consolider les liens avec les voisins et la famille et à voir la communauté en tant qu'espace de loisir. Les gens ont notamment redécouvert le plaisir de jouer dehors et de

faire des marches dans la nature, bref de pratiquer des activités de loisir libres puisque la pandémie les empêchait de participer à des activités organisées (Tremblay et Drolet, 2021).

L'offre de loisir doit désormais être repensée en fonction de ce rythme et du fait que les gens désireront sans doute demeurer plus souvent à la maison ou près de leur communauté (de la Barre & coll., 2020). D'ailleurs, les produits de sport et de loisir à domicile se vendent bien depuis le début de la pandémie (Ling, 2020).

Parmi les principaux changements dans les pratiques de loisir (culturelles, sportives, activités physiques et autres), on a noté que les expériences virtuelles sont en plein essor.

La pandémie a suscité une créativité chez les gens, qui ont trouvé des moyens de pratiquer leurs loisirs en respectant la distanciation physique.

Voyons les changements principaux dans les pratiques culturelles et les loisirs culturels, le bénévolat ainsi que les sports et les activités physiques.

Pratiques culturelles et loisirs culturels

Selon Marques et Giolo (2020), le contexte de pandémie a suscité de multiples initiatives

culturelles numériques, de la créativité et de l'innovation de la part d'artistes, de musées et de festivals. Par ailleurs, les activités culturelles en ligne sans horaire fixe ont la cote auprès de la population. La lecture (vente de livres), les cours en ligne, l'apprentissage d'une nouvelle langue, le partage de recettes, la pratique et l'écoute de la musique, les jeux de société et autres ont effectivement augmenté (Anderson, 2020). Ces loisirs demeurent faciles à pratiquer à domicile et sont accessibles à plusieurs (Kim, 2020). Les gens regardent plus de films et lisent plus de livres qu'avant (Bánhidi & Lacza, 2020). Van Leeuwen (2020) a noté une augmentation de la pratique libre de loisirs liés aux médias sociaux, à la télévision (surtout en diffusion en continu) et aux jeux vidéo. Selon cet auteur, il est également possible d'observer un retour aux loisirs dit plus traditionnels comme le jardinage, la lecture et les jeux de société, dont les échecs (Roberts, 2020).

Bénévolat

Une activité particulièrement touchée par la pandémie est le bénévolat, que plusieurs auteurs considèrent comme un loisir (Parker, 1997; Thibault, 2002; Stebbins, 2009). En contexte de pandémie, le bénévolat

traditionnel en personne devient difficile à pratiquer. Dès lors, le bénévolat en personne laisse place au bénévolat virtuel qui, selon Lachance (2020), se poursuivra au-delà de la pandémie puisqu'il peut s'exercer à domicile, ce qui le rend plus accessible et flexible en termes de liberté et d'autonomie.

Le bénévolat virtuel permet également d'élargir la participation des individus par l'absence de barrières géographiques. Le bénévolat en personne aura tout de même toujours sa place, selon la cause.

Plusieurs organismes ont fait preuve de détermination et de créativité afin de maintenir leur offre de service (réaménagement des espaces de travail dans les cuisines, plexiglas dans les voitures d'accompagnateur, visites d'amitié remplacées par des échanges virtuels sur iPad, etc.).

Sports et activités physiques

Plusieurs facettes de la vie des populations ont changé à cause de la pandémie de COVID-19. C'est le cas des comportements liés à l'activité physique (Folk et coll., 2021). Pratiquer de façon régulière tout type d'activité physique est bénéfique pour la santé tant mentale que physique, et peut être

particulièrement utile pour limiter les répercussions de la pandémie de COVID-19 (Slater, Christiana et Gustat, 2020). Les résultats de l'étude de Ling (2020) ont permis de constater que, pendant la pandémie, les gens ont accordé plus d'importance aux sports, qui sont devenus un aspect important de leur vie. La forme physique est maintenant une valeur essentielle visant à avoir un mode de vie plus sain pendant la pandémie de COVID-19 (Ling, 2020). Par contre, certaines données comme celles de l'Institut national de la santé publique du Québec (INSPQ) laissent sous-entendre que cela ne s'applique pas à l'ensemble de la population. En effet, en avril 2021, 62% des adultes québécois affirmaient être actifs moins d'une fois par semaine. Est-ce dû au fait que la pratique organisée n'était plus possible? Il faudrait étudier davantage cette question (INSPQ, 2021).

Néanmoins, la fermeture des installations (centres de sport, centres de conditionnement physique et de loisir public, piscines) et l'interdiction des sports de compétition ont eu un effet positif sur l'activité physique pratiquée à l'extérieur et à domicile (Folk et coll. 2021). Les personnes disposant de temps libre supplémentaire ont en effet augmenté leurs activités de loisir pratiquées librement,

particulièrement la marche, la randonnée, la course à pied et le vélo (Bánhidi & Lacza, 2020; van Leeuwen, 2020; Roberts, 2020), tous des types de loisirs dits de « quartier » (Anderson, 2020). Bref, des activités qui se font en plein air et qui se pratiquent dans un environnement généralement sécuritaire, accessible et permettant la distanciation physique (Kim, 2020; Seung, 2020).

S'ajoutent à ces pratiques les loisirs actifs ou sportifs numériques à domicile tels que la zumba, le yoga ou le cardiovélo (*spinning*) (Sivan, 2020).

En somme, pour plusieurs personnes, le plaisir de bouger s'est introduit de façon durable dans leur quotidien. Ainsi le contexte pandémique actuel favorise un mode de vie plus actif (Tremblay et Drolet, 2021). Les mesures, pendant et après la pandémie, devraient alors être centrées sur les activités pouvant être pratiquées facilement à la maison ou dans des espaces publics de quartier (Folk et coll., 2021).

La pratique libre de loisir dans les espaces publics

Comme mentionné précédemment, tout type d'activité physique est important pour le bien-être et la santé

mentale et physique des gens. Or, l'exposition à la nature ainsi que l'accès aux parcs et aux espaces verts le sont tout autant (Slater, Christiana et Gustat, 2020; Poortinga et coll., 2021).

En ce temps où la distanciation physique est le mot d'ordre, la notion d'espace prend tout son sens. Plusieurs espaces publics ont été aménagés dans les villes. *La fréquentation des sentiers urbains et des autres espaces verts publics pendant la pandémie a atteint des niveaux records partout dans le monde.* Les avantages pour la santé physique et mentale de ces pratiques sont bien documentés, mais la densité dans les lieux publics en plein air pendant la pandémie a obligé les gestionnaires à émettre des directives ou imposer des exigences d'utilisation pour atténuer la propagation du virus (Wynveen et coll., 2021).

Comment concevoir ces espaces et les mobiliser pour que la population puisse y pratiquer des loisirs en respectant les règles de sécurité sanitaire? Selon la Barre, Stone, McKeown et Schroeder (2020), l'aménagement ou le réaménagement de tels lieux a joué un rôle central en vue de répondre au besoin de plus d'espace pour se déplacer. La fréquentation des parcs et espaces verts ne cessant

d'augmenter depuis le début de la pandémie, notamment en raison de l'interdiction des rassemblements sociaux à l'intérieur et la fermeture des lieux de loisirs intérieurs, il devenait essentiel de trouver des solutions de rechange (Geng & coll., 2020).

Les initiatives comprennent la fermeture de routes dans les zones urbaines pour que les gens puissent sortir et se promener en se conformant aux directives de distanciation physique, la modification de règlements municipaux afin que les restaurants puissent utiliser l'espace devant leurs établissements pour accueillir plus de personnes assises sur leurs terrasses, et l'ouverture de plus de parcs et d'espaces verts. Les changements imposés par la crise ont ainsi suscité une prise de conscience générale de la valeur de l'espace public dans nos vies.

Un autre exemple vient d'un article d'Anderson (2020) qui présente le cas de Seattle aux États-Unis. La Ville a mis en œuvre en avril 2020 une initiative appelée *Stay Healthy Streets*. Elle a ouvert environ 32 kilomètres de rues résidentielles à l'usage des vélos et des piétons afin d'encourager une activité physique extérieure en toute sécurité pendant la pandémie, ainsi que pour

atténuer le surencombrement observé dans plusieurs parcs de la ville au début de l'épidémie. Selon cette étude, la prise de conscience des acteurs de la Ville de l'importance de rendre disponibles des espaces publics aux citoyens pour la pratique de leurs loisirs, surtout dans le contexte actuel, constitue un aspect positif de la COVID-19. Doubleday & coll. (2021) ajoutent à ces exemples le programme *Open Streets* de New York. La Ville a aussi fermé près de 160 kilomètres de rues pendant le printemps et l'été 2020 pour permettre aux gens de jouer à l'extérieur tout en respectant la distanciation physique.

La pratique de loisirs dans les rues, sur les pistes cyclables et sur les sentiers urbains durant le confinement démontre l'importance de rendre accessibles et sécuritaires ces espaces publics (Doubleday & coll., 2021).

Les villes peuvent répondre au besoin de pratique libre (marche, randonnée, course à pied et vélo) par des politiques publiques et des programmes qui encouragent l'activité physique à l'extérieur et l'utilisation des infrastructures publiques extérieures, dans un contexte qui permet de respecter les mesures sanitaires en vigueur.

Conclusion

Le loisir est reconnu comme un accès à une meilleure qualité de vie pour tous. Il agit comme un baume sur l'isolement social des populations. En plus de ses nombreux bienfaits, il arrive à tracer son chemin dans ce

contexte pandémique exceptionnel, sous ses formes anciennes et nouvelles (Marques & Giolo, 2020).

Des questions demeurent malgré tout en suspens : quels rôles les loisirs joueront-ils après la pandémie? Cet intérêt et cet engagement renouvelés pour les

loisirs vont-ils se poursuivre ou la ferveur actuelle diminuera-t-elle avec le retour à une vie plus précipitée? Quel(s) rôle(s) les universitaires, les professionnels, les étudiants en loisir et les citoyens peuvent-ils jouer dans ce contexte social inusité? (de la Barre & coll. 2020)

Références

- Anderson, S. (2020). COVID-19 and Leisure in the United States. *World Leisure Journal*, 62(4), 352-356. <http://dx.doi.org/10.1080/16078055.2020.1825259B>
- Bánhidi, M., & Lacza, G. (2020). Lifestyle changes during Covid-19 period in Hungary – feedback of university students. *World Leisure Journal*, 62(4), 325-330. <http://dx.doi.org/10.1080/16078055.2020.1825251>
- de la Barre, S., Stone, G., McKeown, J., & Schroeder, J. (2020). Thinking about leisure during a global pandemic. *World Leisure Journal*, 62(4), 306-310. <http://dx.doi.org/10.1080/16078055.2020.1825264>
- Doubleday, A., Choe, Y., Busch Isaksen, T., Miles, S., & Errett, N. A. (2021). How did outdoor biking and walking change during COVID-19?: A case study of three US cities. *PLoS one*, 16(1), e0245514.
- Folk, A. L., Wagner, B. E., Hahn, S. L., Larson, N., Barr-Anderson, D. J., & Neumark-Sztainer, D. (2021). Changes to Physical Activity during a Global Pandemic: A Mixed Methods Analysis among a Diverse Population-Based Sample of Emerging Adults in the US. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3674.
- Geng, D. C., Innes, J., Wu, W., & Wang, G. (2020). Impacts of COVID-19 pandemic on urban park visitation: a global analysis. *Journal of forestry research*, 1–15. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s11676-020-01249-w>
- Institut national de santé publique du Québec. (2021). Pandémie, habitudes de vie, qualité du sommeil et préoccupation à l'égard du poids. Repéré à <https://www.inspq.qc.ca/covid-19/sondages-attitudes-comportements-quebecois/habitudes-de-vie-avril-2021>
- Kim, Y.-J., Cho, J.-H., & Park, Y.-J. (2020). Leisure Sports Participants' Engagement in Preventive Health Behaviors and Their Experience of Constraints on Performing Leisure Activities During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 3392. *Leisure Sciences*, 1-7. <http://dx.doi.org/10.1080/01490400.2020.1773990>

- Lachance, E. L. (2020). COVID-19 and its Impact on Volunteering: Moving Towards Virtual Volunteering.
- Ling, P. (2020). Interpretation of leisure sports in the pandemic situation of COVID 19. *World Leisure Journal*, 62(4), 319-321.
- Marques, L., & Giolo, G. (2020). Cultural leisure in the time of COVID-19: impressions from the Netherlands. *World Leisure Journal*, 62(4), 344-348. <http://dx.doi.org/10.1080/16078055.2020.1825256P>
- Parker, S. (1997, July). Leisure and culture: Consumers or participants? Paper presented at the meeting of the Leisure Studies Association. London, England.
- Poortinga, W., Bird, N., Hallingberg, B., Phillips, R., & Williams, D. (2021). The role of perceived public and private green space in subjective health and wellbeing during and after the first peak of the COVID-19 outbreak. *Landscape and Urban Planning*, 211, 104092.
- Sivan, A. (2020). Reflection on leisure during COVID-19. *World Leisure Journal*, 62(4), 296-299. <http://dx.doi.org/10.1080/16078055.2020.1825260>.
- Slater SJ, Christiana RW, Gustat J (2020). Recommendations for Keeping Parks and Green Space Accessible for Mental and Physical Health During COVID-19 and Other Pandemics. <http://dx.doi.org/10.5888/pcd17.200204>
- Stebbins (2009). Serious Leisure and Work. *Sociology Compass*, 3(5), 764-774.
- Stoller JK (2021). On the power of spontaneous collisions: preserving culture and effectiveness in the pandemic. *BMJ Leader* Published Online. <http://dx.doi.org/10.1136/leader-2021-000447>
- Thibault, A. (2002). *Les bénévoles en loisir, un capital à cultiver*. Centre canadien de philanthropie.
- Tremblay, A. et Drolet, D. (2021). Place à la science. Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité. n°10 – La littératie physique face aux enjeux contemporains http://www.onaps.fr/data/documents/Onaps_Bulletin10.pdf
- Van Leeuwen, M., Klerks, Y., Bargeman, B., Heslinga, J., & Bastiaansen, M. (2020). Leisure will not be locked down – insights on leisure and COVID-19 from the Netherlands. *World Leisure Journal*, 62(4), 339-343. <http://dx.doi.org/10.1080/16078055.2020.1825255>
- Wynveen, C. J., Schneider, I. E., Budruk, M., Gibson, H. J., Hendricks, W. W., Shiness, K. J. & Tarter, W. (2021). Adherence to Physical Distancing Guidelines on Urban Recreational Trails During a Pandemic. *Journal of Park and Recreation Administration*.

¹ Par Marie-Eve St-Pierre, agente de recherche à l'Observatoire québécois du loisir, professionnelle en loisir à la coopérative L'Escabeau et assistante de recherche au Laboratoire en loisir et vie communautaire