

# Enquête québécoise sur les activités physiques, sportives et de loisir : portrait de la pratique d'activités de loisir au Québec

Par la Direction du loisir du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, en collaboration avec Marc-André Lavigne, Observatoire québécois du loisir

---

Trop souvent, les intervenants en loisir sont confrontés à une absence de données statistiques pour appuyer leurs actions et bien connaître leur milieu. Quelles sont les activités physiques, sportives et de loisir des Québécois de 15 ans et plus? Cette pratique diffère-t-elle selon le sexe du participant? À quelle fréquence les Québécois s'adonnent-ils à ces activités? Ce bulletin inspiré des résultats de l'Enquête québécoise sur les activités physiques, sportives et de loisir, veut répondre à l'ensemble des questions.

---

L'Institut de la statistique du Québec, en étroite collaboration avec le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, a publié en décembre 2006 l'une des plus importantes études québécoises portant sur la pratique d'activités de loisir, sur ses contraintes, sur les facteurs d'engagement bénévole et sur les motivations inhérentes à la participation.

Ce bulletin, le premier de deux, présente les statistiques de l'*Enquête québécoise sur les activités physiques, sportives et de loisir* (ÉQAPSL) portant sur la participation aux activités dites « actives » et « passives ». Ces résultats sont le fruit d'une importante démarche à laquelle ont participé, par entrevues téléphoniques, 1 946 personnes de 15 ans et plus (1 554 du milieu urbain et 392 du milieu rural).

## **A. Les activités physiquement actives : des Québécois en action**

L'étude des activités de loisir physiquement actives constitue le noyau de l'enquête. Dans le tableau 1, on a mis en parallèle les pourcentages d'adeptes à une vingtaine d'activités en fonction de fréquences de participation prédéfinies. Cette option permet de dresser un portrait plus global et plus juste de la pratique d'activités.

Ainsi, l'analyse du tableau 1 révèle que la marche est pratiquée par plus de neuf Québécois sur 10 et qu'elle est, de loin, l'activité la plus prisée.

Viennent ensuite, dans un ordre décroissant, la bicyclette en général, les exercices de musculation et le jardinage ou l'horticulture avec un taux de pratique approximatif de 50 %.

Les activités pratiquées au moins 10 fois par année par 75 % des répondants sont la marche, les exercices de musculation, les exercices cardiovasculaires, le jardinage ou l'horticulture, les sports de combat, la bicyclette, la natation et le jogging ou la course à pied. La proportion est moindre pour les activités saisonnières exigeant un lieu de pratique spécifique, des compétences techniques ou un équipement sophistiqué (sports nautiques à rames, plongée sous-marine, escalade).

\* L'Observatoire québécois du loisir est soutenu financièrement par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.

**Tableau 1**

Proportion d'hommes et de femmes de 15 ans et plus ayant fait des activités physiquement actives au moins une fois par année et, parmi ces personnes, celles qui en ont fait au moins 10 fois par année.

Activité	Au moins 1 fois/an (%)			10 fois/an (%)
	Hommes	Femmes	Sexes réunis	Sexes réunis
Bicyclette en général	61	48	55	76
Danse	21	35	28	62
Escalade	6*	5*	5	17
Exercices cardiovasculaires	35	44	39	88
Exercices de musculation	48	48	48	93
Jardinage ou horticulture	48	60	54	81
Jogging ou course à pied	30	19	24	75
Marche en général	90	94	92	95
Natation	44	44	44	73
Observation de la nature	41	42	41	68
Patinage sur glace	32	27	29	46
Patin à roues alignées	20	19	19	61
Plongée sous-marine	6	5*	5	20
Ski alpin	20	17	14	45
Ski de fond	14*	14	12	43
Soccer	17	7	12	60
Sport de combat	6	3*	4	83
Sport de raquette en général	25	16	20	61
Sports nautiques à rames	32	23	27	29
Surf des neiges	11*	5*	6	49
Volleyball	19	12	15	45

\* Dû au faible échantillon de pratiquants dans ces activités, la marge d'erreur est plus grande. Par conséquent, ces données doivent être interprétées avec précaution.

L'enquête permet également de déceler certaines tendances et des facteurs favorisant ou non la pratique.

- Ce sont généralement chez les moins de 45 ans que l'on trouve les plus fortes proportions de personnes qui pratiquent une activité physiquement active, sauf pour l'observation de la nature et le jardinage ou l'horticulture.
- Plus de femmes que d'hommes s'adonnent à la marche, aux exercices cardiovasculaires, à la danse et au jardinage. À l'inverse, les hommes sont plus nombreux à faire de la bicyclette, du patinage sur glace et des sports nautiques à rames.
- Les personnes vivant en milieu urbain sont proportionnellement plus nombreuses à affectionner les exercices musculaires ou cardiovasculaires, alors qu'on trouve une plus grande proportion d'amateurs de danse, de randonnée pédestre, de jardinage et d'observation de la nature en milieu rural.
- De façon générale, un revenu familial supérieur à 50 000 \$ favorise la pratique d'un nombre important d'activités. À l'exception cependant de la danse, de l'observation de la nature et de la marche en général, où les personnes ayant un revenu moindre ont un pourcentage de pratique plus élevé.
- Les adultes avec enfant sont plus nombreux à faire de la bicyclette, de la natation, du patinage sur glace, des sports nautiques à rames et du jardinage ou de l'horticulture.

La section suivante propose une lecture plus précise de la pratique de plusieurs de ces activités. Huit activités parmi les plus populaires y seront décrites<sup>1</sup>.

### La marche

Pour bien cerner l'activité pratiquée par plus de 90 % de la population, une distinction a été faite entre la marche comme moyen de transport et la marche comme moyen de mise en forme.

<sup>1</sup> Trois activités de loisir physiquement actives (randonnée pédestre en nature (marche), observation de la nature et sports nautiques à rames) ainsi qu'une activité physiquement passive (camping) ont été volontairement exclues de cette analyse. Elles feront l'objet d'une analyse plus approfondie dans un bulletin à paraître prochainement, portant sur la pratique d'activités en plein air.

L'Enquête révèle que 55 % des répondants marchent pour se rendre à l'école, au travail ou pour faire des courses au moins une fois par année, et 89 % d'entre eux le font au moins 10 fois par année. Les adeptes de la marche sont :

- les 15-24 ans (79 %) et les 25-44 ans (55 %), suivis des 45-64 ans (50 %) et des 65 ans et plus (49 %);
- principalement des femmes (59 %, contre 53 % d'hommes);
- majoritairement des personnes résidant en milieu urbain (60 %) contre 41,5 % en milieu rural;
- des personnes sans enfant (57 %, contre 51 % pour les parents d'enfant de moins de 18 ans).

La marche est un moyen de mise en forme pour 67 % des Québécois. Cette pratique rejoint davantage les 45-64 ans (73 %), les 65 ans et plus (72 %) et les 25-44 ans (66 %) que les 15-24 ans (54 %). Les hommes sont moins enclins à la marche que les femmes (61 % contre 73 %).

### **La bicyclette**

Plus de la moitié (55 %) des répondants font de la bicyclette au moins une fois par année. On y regroupe autant ceux qui pratiquent le vélo de montagne en sentier, le vélo de randonnée que ceux utilisant la bicyclette à des fins de transport. Ces adeptes sont :

- les 15-24 ans (71 %), les 25-44 ans (64 %), les 45-64 ans (52 %) et les 65 ans et plus (22 %);
- majoritairement des hommes (61 % contre 48 % de femmes);
- davantage des personnes avec un revenu familial supérieur à 50 000 \$ (64 %, contre 47,9% pour ceux avec un revenu inférieur à 50 000\$);
- des personnes avec enfant (65 %, contre 48 % pour celles sans enfant de moins de 18 ans).

### **Les exercices de musculation**

Les exercices de musculation sont, contrairement à la conception populaire, pratiqués autant par les femmes que les hommes. On note une très forte proportion d'adeptes (93 %) qui s'y adonnent plus de 10 fois par année. L'activité est surtout prisée par :

- les 15-24 ans (80 %) qui devancent les 25-44 ans (53 %), les 45-64 ans (35 %) et les 65 ans et plus (32 %);
- des personnes vivant en milieu urbain (50 % comparativement à 39 % en milieu rural);
- des personnes ayant un revenu familial supérieur à 50 000 \$ (53 %, contre 43 % pour ceux avec un revenu familial moindre).

### **Les exercices cardiovasculaires ou aérobiques**

Approximativement 39 % des répondants font des exercices aérobiques ou cardiovasculaires au moins une fois par année, et 88 % en font au moins 10 fois par année.

Les adeptes sont :

- les 15-24 ans (56 %) et les 25-44 ans (44 %) et, dans une moindre mesure, les 45-64 ans (33 %) et les 65 ans et plus (26 %);
- majoritairement des femmes (44 % contre 35 % d'hommes);
- des personnes vivant en milieu urbain (42 % comparativement à 31 % en milieu rural);
- des personnes ayant un revenu familial supérieur à 50 000 \$ (47 %, contre 33 % pour ceux ayant un revenu inférieur à 50 000\$).

### **Le jardinage ou l'horticulture**

Un peu plus de la moitié (54 %) des répondants font du jardinage ou de l'horticulture au moins une fois par année, et au moins dix fois pour plus de 80 % d'entre eux. Les adeptes sont en majorité :

- les 45-64 ans (63 %), suivis des 25-44 ans (57 %) des 65 ans et plus (56 %) et, dans un moindre pourcentage (28%) les jeunes de 15 à 24 ans;
- des femmes (60 % contre 48 % d'hommes);
- des personnes vivant en milieu rural (66 %, comparativement à 51 % en milieu urbain);
- des personnes disposant d'un revenu familial supérieur à 50 000 \$ (67 %, contre 50 % pour ceux dont le revenu est inférieur);

- des personnes avec enfant (62 %, contre 53 % chez les personnes sans enfant de moins de 18 ans).

### La natation

Qu'elle soit pratiquée en piscine, en lac ou en rivière, 44 % des répondants s'adonnent à la natation au moins une fois par année. Cette pratique décroît avec l'âge. Pour les 15 à 24 ans, le pourcentage d'adeptes s'établit à 58 %. Il passe à 51 % pour la catégorie des 25 à 44 ans, à 39 % pour les 45 à 64 ans et à 21 % pour les 65 ans et plus. On note également que les adeptes sont principalement :

- des parents d'enfant de moins de 18 ans (53 % comparativement à 39 % pour les personnes sans enfant)
- des personnes avec un revenu familial supérieur à 50 000\$ par année (49 %, contre 39 % ceux dont le revenu est moindre).

### La danse

Environ 28 % des répondants font de la danse sociale, moderne, folklorique ou tout autre type de danse au moins une fois par année et 62 % d'entre eux dansent 10 fois et plus par année. Ses adeptes sont :

- principalement des femmes (35 % contre 21 % d'hommes);
- majoritairement des personnes en milieu rural (34 % comparativement à 27 % en milieu urbain);
- des personnes ayant un revenu familial inférieur à 50 000 \$ (30 % contre 24 % pour ceux ayant un revenu familial supérieur).

### Le patinage sur glace

Le patinage sur glace regroupe le patinage libre ou artistique, mais il exclut le hockey libre. Près de 3 personnes sur 10 (29 %) patinent au moins une fois par année. Les adeptes sont :

- les 15-24 ans (44 %) et les 25-44 ans (39 %), suivis des 45-64 ans (23 %) et des 65 ans et plus (5 %);
- principalement des hommes (32 % contre 27 % de femmes);

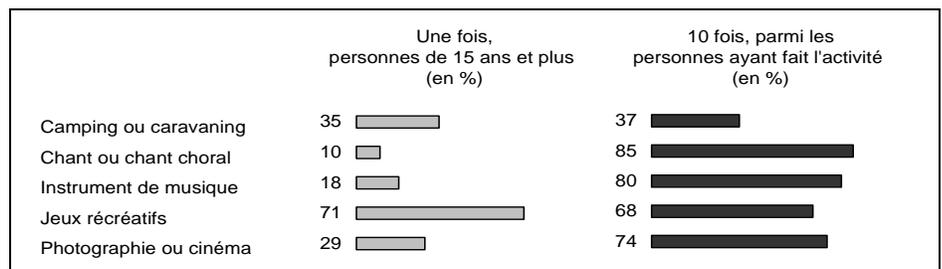
- majoritairement des personnes ayant un revenu familial supérieur à 50 000 \$ (38 % contre 22 % avec un revenu familial inférieur);
- des adultes avec enfant (45 %, comparativement à 20 %).

### B. Les activités physiquement passives : des activités qui ont la cote chez les Québécois

L'enquête fait une distinction entre les activités de loisir physiquement actives et celles exigeant peu d'efforts physiques. Ces dernières sont dites activités « passives » ou physiquement passives. L'enquête a permis de déterminer, à partir d'une liste prédéfinie, l'importance de leur pratique et la proportion des Québécois qui s'y adonnent.

**Figure 1**

Proportion d'hommes et de femmes de 15 ans et plus ayant fait des activités physiquement passives au moins une fois par année et, parmi ces personnes, celles qui en ont fait au moins 10 fois dans l'année.



### Les jeux récréatifs

Les jeux récréatifs regroupent le billard, les échecs, les cartes ou autres jeux de société, mais ils excluent les jeux vidéo. Ce sont les activités « passives » les plus populaires : plus des deux tiers (71 %) des répondants y jouent au moins une fois par année. Elles attirent davantage :

- les personnes de 15-24 ans (89 %) et de 25-44 ans (74 %) que celles de 45-64 ans (65 %) et de 65 ans et plus (56 %);
- les personnes dont le revenu familial est supérieur à 50 000 \$ (77 %, contre 67 %) et les parents d'enfant mineur (75 %, comparativement à 68 %).

En revanche, ce sont les 65 ans et plus (86 %), les personnes ayant un revenu inférieur à 50 000 \$ (70 %) et celles sans enfant (70 %) qui s'y adonnent au moins

10 fois par année. L'enquête n'a toutefois pas permis de détecter de différence liée au sexe et au milieu de résidence (urbain, rural).

### **La photographie ou le cinéma amateur**

Près de trois personnes sur 10 (29 %) font de la photographie ou du cinéma amateurs au moins une fois par année, et 74 % d'entre elles en font au moins dix fois par année.

- Les adeptes sont, par ordre d'importance : les 15-24 ans (34 %), les 25-44 (31 %), les 45-64 (30 %) et les 65 ans et plus (18 %).
- Les personnes avec un revenu familial supérieur à 50 000 \$ sont un peu plus nombreuses (31 %) à s'adonner à ces passe-temps que celles qui gagnent moins de 50 000 \$ (26 %).

### **CONCLUSION**

Cette lecture de *l'Enquête québécoise sur les activités physiques, sportives et de loisir* permet un portrait descriptif de la pratique d'activités de loisir chez les Québécois. Il demeure néanmoins que l'analyse de la pratique de ces activités ne se limite pas qu'à la simple fréquence de pratique et que des facteurs importants déterminent la participation. Dans quelques semaines, l'Enquête fera l'objet d'un second bulletin portant, cette fois, sur les motivations, les contraintes et l'engagement bénévole.

### **RÉFÉRENCE**

Les personnes intéressées peuvent consulter les tomes I et II de l'Enquête sur le site de l'Institut de la statistique du Québec, au <http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/conditions/EQSAPSL.htm>.

---