

# Pourquoi et comment planifier une offre fondée sur l'expérience-loisir<sup>1</sup>

Par **André Thibault**, Ph. D., professeur émérite, UQTR

Avant les années 1970, les chercheurs considéraient le loisir comme un moment après le travail ou comme une activité particulière. Plus récemment, ils ont commencé à conceptualiser le loisir comme un état d'esprit. Ce changement dans la façon dont le loisir est opérationnalisé reflète le passage d'une vision objective du loisir à une vision subjective. Dorénavant, de nombreux chercheurs utilisent l'expression « expérience de loisir » ou « expérience-loisir » dans leurs écrits (Lee, Y., Dattilo, J., & Howard, D. 1994, 195).

Ce bulletin veut faciliter la compréhension de la nature et des critères de l'expérience-loisir. Il en identifie les exigences pour fonder, concevoir et faire vivre une offre de loisir appropriée, et en faire la promotion. Il signale en ce sens certains ajustements à apporter aux pratiques actuelles en planification.

## Une tendance significative et un changement de cap

Dans leur voisinage, leur quartier ou à l'échelle municipale ou régionale, les gens flânent, jouent, fêtent, pratiquent une activité physique ou un sport, créent ou consomment de la culture, apprennent, se rassemblent, se connaissent, se reconnaissent, forment des groupes, des clubs. Ils vivent et s'approprient leur loisir dans la rue, dans un parc de voisinage, dans un grand parc ou un parc de quartier, sur une piste ou un sentier, dans un gymnase, une piscine, un aréna ou une bibliothèque, un centre communautaire ou une maison de la culture. Ils vivent leur loisir de façon libre, spontanée ou organisée, ou participent à des événements d'envergures diverses (Ville de Montréal, 2025,14). Planifier l'offre de loisir, dans un tel contexte, c'est faciliter toutes ces façons de vivre le loisir et, davantage, c'est optimiser l'expérience-loisir pour qu'elle réponde bien aux attentes des uns et des autres.

Pour que les gens vivent leur loisir et en soient satisfaits, l'offre de service, que ce soit en art, en sport, en plein air ou dans la vie communautaire, doit satisfaire à un certain nombre de conditions et offrir un environnement favorable à une bonne expérience-loisir. Il est alors crucial de connaître les attentes et les besoins des personnes. Il faut basculer d'une approche fondée sur

l'offre à une approche qui s'appuie sur la demande, qui subordonne la planification à la connaissance de la population et aux particularités de ses attentes.

Témoignent de ce basculement les multiples politiques populationnelles (enfants, famille, aînés, immigrants, saines habitudes de vie) et le poids grandissant de la fonction de développement social rattachée aux services municipaux de loisir. Au cours de la période de pandémie de COVID-19 (2020-2021), l'attention s'est tournée sur tout le champ de la pratique libre en loisir alors que l'offre usuelle était sur pause.

Par exemple, la *Politique 2025 du loisir montréalais* (Ville de Montréal, 2025,14) fonde sa vision du loisir et de l'offre qui en découle davantage « sur ce que vivent les Montréalais et les Montréalaises et moins sur un catalogue d'activités à offrir ». Pour sa part, la Ville de Laval, dans son *Plan directeur de l'offre de services en loisirs de proximité* (Ville de Laval, 2024),16.), érige en principe « une offre de services accessible et adaptée ayant en priorité les caractéristiques de la population ». Ces deux exemples montrent que les pouvoirs publics se préoccupent désormais de ce que vivent les personnes, quelles que soient leurs activités. On vise la qualité du vécu loisir, en somme, de l'expérience-loisir.

## Qu'est-ce que l'expérience-loisir?

L'expérience-loisir : des histoires qu'on vit, des histoires dont on se souvient, des histoires qu'on raconte.

L'expérience-loisir, c'est ce que vivent, ressentent et satisfait les gens en situation de temps libéré. La notion d'expérience-loisir est nourrie par de nombreuses études qui ont cherché à comprendre ce qui causait la satisfaction de gens en situation de loisir, peu importe les activités pratiquées.

Quelles sont les aspirations propres au loisir en général et aux individus en particulier qui définissent les éléments composant l'expérience-loisir?

Idéalement, l'expérience-loisir répond à ce que Csikszentmihalyi décrit comme l'expérience optimale vécue « lorsque l'attention et la concentration dans une activité mobilisent les compétences du participant, le conduisent à oublier les contraintes du temps et lui permettent d'y trouver une tâche présentant suffisamment de défis pour susciter l'intérêt, mais aussi réalisable pour lui éviter l'anxiété de l'échec » (Douglas Kleiber, 2022, 187–190)

Après un parcours des écrits scientifiques sur les théories de l'expérience-loisir, Tinsley et Tinsley (1986,11), dans un article paru dans la revue *Leisure Science* et cité de nombreuses fois par la suite, proposaient leur propre théorie, appuyée sur des preuves. Selon eux, quatre conditions doivent être réunies pour qu'une personne puisse expérimenter le loisir ou l'état de loisir et être satisfaite : 1) la liberté de choix perçue, 2) la motivation intrinsèque, 3) l'excitation facilitatrice et 4) l'engagement. Chacun de ces facteurs peut varier selon le degré de présence auquel il est perçu.

Rossmann (2002, 3-7) ajoute que l'expérience-loisir se vit par des interactions avec les environnements sociaux, naturels ou bâtis lors d'occasions sociales qui sont caractérisées par la liberté perçue, la satisfaction intrinsèque et les possibilités d'éprouver des émotions et des sentiments heureux.

## Satisfaire les conditions de l'expérience-loisir optimale

La traduction en acte de l'expérience-loisir doit permettre aux personnes de...

### A. AVOIR LE SENTIMENT DE PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ POUR DES RAISONS PERSONNELLES PLUTÔT QUE SOUS LA CONTRAINTE EXTÉRIEURE

Il semble y avoir consensus sur le fait que la perception de la liberté de choix et la motivation intrinsèque sont nécessaires pour qu'un individu puisse vivre le loisir positivement. La recherche montre que les personnes « qui se perçoivent comme participant à une activité en raison d'un certain degré de contrainte externe sont moins susceptibles de se percevoir comme étant intrinsèquement motivées » (Tinsley, Howard E. A., Diane J. Tinsley, 1986, 13)

La motivation intrinsèque demande, en toute logique, que la personne joue un rôle actif dans l'organisation et le contrôle de ce qu'elle recherche en loisir et qui lui appartient. En d'autres mots, puisque les personnes ont la possibilité d'avoir un effet positif sur leur satisfaction, l'expérience satisfaisante laisse le maximum d'initiative aux personnes. Que ce soit en pratique libre ou encadrée, ce principe s'applique et sert de balise à l'encadrement, l'animation et l'organisation des activités.

Cette condition implique que, même si une activité est très encadrée, elle doit laisser une zone d'initiative aux participants. Qu'il s'agisse d'un club sportif, d'un cours de céramique ou de toute autre activité de loisir encadrée, dirigée ou animée, il est tout à fait normal, et même souhaitable, que les participants s'amuse ensemble ou mettent plus de temps à socialiser si c'est leur motivation à pratiquer l'activité. Ils expérimentent le loisir!

### B. S'ENGAGER DANS L'ACTIVITÉ POUR OBTENIR DES BÉNÉFICES INTRINSÈQUES À LA PARTICIPATION

S'il fallait résumer en quelques mots les aspirations humaines qui trouvent leur satisfaction en loisir, on pourrait aisément dire que ce sont celles qui se situent

au-dessus des besoins physiologiques dans l'échelle de Maslow (1943,370-396) et qui sont stimulées par le sentiment et la capacité de liberté propre au loisir. Plus précisément, on reconnaît que les gens cherchent à s'accomplir sans trop de contraintes, se développer, jouir des situations vécues et de l'esthétique des milieux, développer leur appartenance et leur reconnaissance sociale.

Ces besoins psychologiques de la personne jouent un rôle majeur dans la détermination de ce qui est intrinsèquement motivant. Par exemple, une personne qui ressent le besoin de relations sociales est, dans une certaine mesure, motivée intrinsèquement lorsqu'elle va danser, car le fait de vivre des relations sociales fait partie intégrante de son expérience. Un adolescent qui a besoin de se sentir « capable » s'inscrira à un triathlon ou fera des *willies*<sup>2</sup> sur son vélo.

Connaître les besoins des personnes, c'est plus que savoir quelle activité elles souhaitent, c'est savoir ce qu'elles attendent de cette activité ou du lieu où elles vont s'y adonner. Par exemple, lors de l'inscription à une activité, il est tout à fait indiqué de questionner les personnes sur leurs attentes. Veulent-elles socialiser, apprendre une technique, s'amuser, se détendre? On ajustera alors les conditions de déroulement de l'activité. Et quand on fera la promotion d'activités ou de lieux de loisir, on n'oubliera pas de présenter les avantages qualitatifs ou émotifs des différentes activités, ce qui facilite l'adhésion des citoyens qui ont une idée plus générale ou moins précise de leurs besoins en matière de loisir.

### **C. RESSENTIR UN NIVEAU D'EXCITATION FACILITANT LE PLAISIR OU DÉCLENCHANT UN « WOW! »**

L'excitation (wow!) et le plaisir ressentis par les personnes sont des dimensions spécifiques, des signatures et des indicateurs importants du loisir.

L'excitation avant et pendant une activité ou un événement, ou simplement en fréquentant un lieu vient de la nouveauté, de la complexité et du contraste de la situation avec la vie courante.

Le plaisir, lui, est davantage le résultat du contentement d'avoir réussi ou de sentir que tout coule bien, qu'il s'agisse d'une descente à skis ou d'une rencontre avec d'autres. C'est l'excitation de l'imprévu, de la nouveauté.

C'est aussi le plaisir de se sentir en harmonie avec le lieu, les gens, le décor. C'est le plaisir de patiner en se sentant glisser parfaitement, de discuter avec des amis où tout le monde est sur la même longueur d'onde. C'est le sentiment que procure l'expérience esthétique admirative devant un coucher de soleil, la joie de voir un beau but au hockey ou l'émotion d'une musique qui nous transporte. En somme, on ressent du plaisir quand tout coule bien, que rien n'accroche, que la vie est belle! C'est du WOW et du OUF!

Pour éprouver une excitation facilitatrice, un niveau modéré de stimulation doit se produire. Si la stimulation est excessive, les personnes ressentent une surcharge sensorielle et éprouvent une perte de contrôle, ce qui peut être une expérience inconfortable, déstabilisante ou même effrayante. À l'extrême opposé, un manque de stimulation conduit à l'ennui, à la léthargie.

Cette dimension de l'expérience-loisir peut être favorisée dès la présentation ou la promotion de l'activité. Le message fait alors appel à l'émotion, provoquant une anticipation agréable. Il peut s'agir d'une nouveauté, d'une surprise, d'une rencontre avec une personnalité, d'une célébration, d'une récompense ou de toute autre évocation de plaisir.

### **D. DÉPLOYER UN EFFORT DISCIPLINÉ POUR RÉALISER LEUR POTENTIEL PAR LA PARTICIPATION À L'ACTIVITÉ**

Parce que le loisir est profondément une volonté d'être soi, de s'exprimer franchement et de profiter pleinement du moment, les activités font généralement appel à des compétences qui procurent un sentiment d'accomplissement ou offrent une récompense liée à un objectif personnel à atteindre.

C'est pour optimiser les capacités et les compétences rattachées à l'expérience que, traditionnellement, les services de loisirs offrent des cours dans leur programmation. On y apprend à maîtriser les habiletés

nécessaires pour jouir de la pratique d'un sport ou d'un art, ou encore pour pouvoir converser dans une langue étrangère à la perspective d'un voyage.

On objectera qu'une large partie des pratiques de loisir ne sont pas centrées sur la performance. Voir un film, lire un livre, écouter de la musique, assister à un match de sport ne demande pas d'exécuter une performance et ce ne sont pas des activités où il y a des gagnants et des perdants. C'est à un autre niveau que se situe la maîtrise de compétences qui peuvent améliorer le plaisir. Comprendre les paroles d'une chanson, choisir un livre, jouir d'un bon jeu sont aussi des compétences que cultivent les clubs de lecture, l'écoute de la musique en groupe ou les visites guidées de musées ou de lieux historiques.

Les multiples cours offerts dans un cadre de loisir mènent ainsi à l'expérience-loisir. Pourquoi suivre un cours de photographie, si ce n'est pour faire de la photo avec plaisir? L'offre de cours devrait donc normalement être complétée par la possibilité de participer à des activités ou des événements liés aux apprentissages.

Il faut aussi retenir que ces compétences utiles sont moins destinées à des performances qu'à un contentement personnel optimal.

À la lumière de ces conditions de satisfaction de l'expérience-loisir, on en comprend mieux la définition proposée par Youngkhill, Dattilo et Howard (1994, 7). L'expérience-loisir est, selon eux :

« ... un engagement significatif ou une immersion dans une activité qui correspond aux intérêts, attentes et motivations de la personne, tout en étant adaptée à ses capacités. Certaines expériences de loisir peuvent nécessiter une immersion plus intense, physique ou psychologique, de la personne : on oublie le temps qui passe. (...) Les activités intrinsèquement satisfaisantes procurent du plaisir grâce à l'engagement interactif. Elles fournissent une motivation suffisante pour que l'individu continue de participer et puisse faire évoluer son expérience. »

Dès lors, l'absence ou la faible présence de l'une ou l'autre de ces conditions critiques de l'expérience,

ou leur inadéquation aux attentes des participants peut expliquer leur insatisfaction.

## L'expérience-loisir souhaitée colore et configure l'activité de loisir.

Quelle est la différence entre l'expérience-loisir et l'activité de loisir? Dans leur domaine respectif (jeu, fête, création, performance, exploration ou simplement décrochage), les activités sont des assemblages et des mises en scène variés et variables des éléments constitutifs de l'expérience-loisir, destinés à satisfaire les attentes afin d'actualiser à des degrés divers l'expérience-loisir.

Les assemblages variés des composantes de l'activité sont en quelque sorte des menus théoriquement capables de satisfaire tous les appétits et tous les goûts.

Ces assemblages sont réalisés soit en fonction des participants ou des clients potentiels, de leur profil et de leurs attentes, soit à partir des objectifs d'une institution publique ou d'un groupe commercial. Ainsi, en période de sensibilisation aux saines habitudes de vie, les institutions proposent de multiples activités et essaient de convaincre les gens de les essayer. Pour que cette sensibilisation se transforme en habitudes, il appartient aux gens de choisir les conditions et le contexte dans lequel ils vivront un loisir physiquement actif.

La gamme d'activités de plus en plus nombreuse reflète autant d'expériences-loisir. Par exemple, le pickleball est né de l'adaptation d'autres sports pour correspondre à un niveau de capacités différent chez ceux qui en deviendront des adeptes, leur procurant ainsi une meilleure expérience. Qui plus est, une activité répondant à des attentes différentes peut être configurée de différentes manières, notamment en laissant plus ou moins de latitude aux participants. Par exemple, l'exigence de performance peut être moins grande que la socialisation pour jouer au hockey dans une ligue fédérée, une ligue de garage ou dans la rue. De même, on peut chanter en famille, dans une chorale ou dans un karaoké sans viser quelque niveau d'excellence que ce soit.

Selon cet angle, le sport, les arts, le plein air et la vie communautaire sont des formes diverses de l'expérience-loisir.

## Planifier l'expérience

La planification s'appuie obligatoirement sur la connaissance des intérêts, attentes et motivations des personnes, et elle s'adapte, entre autres, aux caractéristiques, habiletés et compétences des participants.

Trop souvent, les concepteurs et les organisateurs planifient le déroulement d'une activité sans tenir compte de l'ensemble du processus de l'expérience-loisir. Or, il faut consacrer plus d'attention à la recherche continue et aux conditions de mise en œuvre qui permettent une expérience-loisir optimale. Et ce, que ce soit en sport, plein air, arts, jeux ou activités purement sociales, ou dans l'un ou l'autre des groupes d'activités mentionnés précédemment.

La structuration de l'expérience consiste à assembler les éléments constitutifs du loisir qui donnent satisfaction aux groupes ciblés, puis à les insérer dans la programmation d'activités et d'événements, à aménager des environnements favorables à l'expérience optimale et à nourrir les étapes d'anticipation, de déroulement et de mémoire. Puis, au besoin, assurer l'apprentissage des compétences qui optimisent le plaisir.

Enfin, sachant que l'expérience-loisir se vit autant dans l'anticipation et le souvenir que dans la réalisation, un chantier important s'ouvre sur la façon de présenter, de promouvoir et d'évoquer le souvenir. Cette promotion se fondera sur l'émotion et la satisfaction que procure la pratique d'une activité ou la visite d'un lieu. Elle sera adaptée à un groupe ciblé et ses résultats devront être mesurés en fonction des objectifs, de façon à en faciliter l'amélioration continue.

## En conclusion : se centrer sur le loisir vécu

La planification de l'offre en loisir ne peut pas se limiter à rendre accessibles les activités d'un quelconque catalogue et de répondre aux seuls besoins liés réfère aux conditions de lieu, d'horaire ou de coûts effets.

Si on veut réellement répondre aux besoins, on doit pouvoir configurer des activités et aménager des lieux en s'assurant que les participants y trouveront matière à satisfaction de leur expérience-loisir.

L'acquisition d'une culture de l'expérience n'est pas sans requérir des changements chez les pourvoyeurs du loisir public, lesquels doivent basculer d'une approche par offre à une approche par demande.

Quelques défis se posent, dont l'accès aux données et aux parcours des usagers qui permettent de fixer des objectifs réalistes, et une certaine rigidité des organismes qui régissent bon nombre d'activités.

## Références

- Douglas Kleiber (2022), Mihaly Csikszentmihalyi: A galvanizing force for the study of experience in the context of leisure, *Journal of Leisure Research*, 53(2).
- Lee, Y., Dattilo, J., & Howard, D. (1994). "The Complex and Dynamic Nature of Leisure Experience". *Journal of Leisure Research*, 26(3).
- Maslow, A.H. (1943), « Une théorie de la motivation humaine », *Psychological Review*, 50(4).
- Tinsley, Howard E., A., Diane J. Tinsley (1986). "Benefits, and Causes of Leisure Experience", *Leisure Sciences*, 8(1).
- Ville de Montréal (2025). *Politique montréalaise du loisir public*.
- Ville de Laval (2024), *Plan directeur de l'offre de services en loisirs de proximité 2024-2035*.

## Notes de bas de page

- 1 - Ce bulletin s'inspire du premier chapitre d'un livre à paraître en octobre 2026 : Thibault, André, *Libérer le loisir! Manuel des professionnels et des institutions du loisir public* (titre provisoire), Presses de l'Université du Québec. Le chapitre 1 est intitulé : *Notion du loisir et action professionnelle*.
- 2 - Manœuvres acrobatiques consistant à rouler uniquement sur la roue arrière en levant la roue avant.