

## L'expression *activités physiques et sportives*

### Source

Comité scientifique de Kino-Québec (2011) L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir. Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, gouvernement du Québec. Avis rédigé sous la coordination de G. Godin, S. Laberge et F. Trudeau, 104 p.

L'expression *activités physiques et sportives* peut sembler redondante dans la mesure où toutes les activités sportives sont des activités physiques.

Il est vrai qu'au sens strict on entend par *activité physique* « toute forme de mouvement corporel où l'on a recours aux ressources physiques du corps pour exécuter des mouvements » (Létoirneau et coll., 1994), ce qui inclut bien évidemment les sports.

Mais au Québec, dans la langue de spécialité, l'usage a voulu que *activité physique* désigne plus spécifiquement les activités de loisir et utilitaires (par exemple la locomotion pour fins de transport) qui sollicitent suffisamment les ressources physiques du corps pour être associées à un effet positif sur la santé. Le terme *sport* quant à lui désigne « une activité physique qui fait appel à des habiletés motrices, qui nécessite un équipement et des installations spécifiques, qui est régie par des organismes officiels et qui s'exerce sous la forme de compétitions » (Létoirneau et coll., 1994). Par ailleurs, la pratique sportive peut constituer une grande partie du volume d'activité physique des jeunes physiquement actifs et pour eux, la notion d'activité physique pour la santé ne présente certainement pas le même intérêt que pour les adultes. Voilà pourquoi on peut utiliser l'expression *activités physiques et sportives* pour désigner les formes de mouvement auxquelles on fait généralement allusion dans le domaine de la promotion d'un mode de vie physiquement actif.

Mélanie Lemieux et Guy Thibault