

## À quel point l'activité physique est-elle structurée?

Àu Canada, les gens pratiquent une grande variété d'activités physiques, des sports d'équipe à la marche en passant par le jardinage<sup>1</sup>. Dans le cadre du Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, on a examiné le degré de structure et de compétition des activités choisies par les gens, à l'aide de quatre questions portant sur

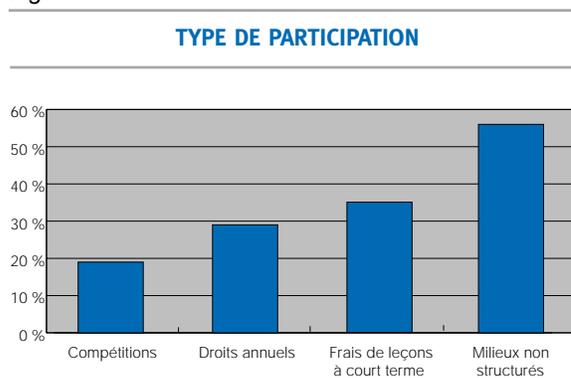
- la participation à des compétitions ou tournois et le niveau de ces compétitions;
- le paiement de droits annuels à des clubs ou organisations;
- le paiement de cours ou de leçons à court terme;
- la pratique d'activités physiques en dehors du cadre des leçons, des clubs ou des milieux organisés.

Si 95 % des Canadiennes et Canadiens interrogés ont répondu à cette question, seulement 77 % des personnes de plus de 65 ans l'ont fait. Cette différence peut laisser supposer que la grande proportion d'adultes inactifs de ce groupe d'âge ont eu l'impression que cette question ne s'appliquait pas à eux.

Comme l'indique la Figure 1, un cinquième des personnes qui y ont répondu s'adonnent à des activités physiques compétitives, puisqu'elles avaient participé à des compétitions ou tournois pendant les 12 derniers mois. Les trois quarts d'entre elles l'avaient fait au niveau local, 16 % au niveau provincial et moins de 10 % au niveau national (Figure 2).

Comme le montre aussi la Figure 1, la forme de participation la plus répandue est la pratique d'activités physiques en dehors de milieux organisés, d'après les réponses de 56 % des Canadiens et Canadiennes. Cela correspond à un résultat

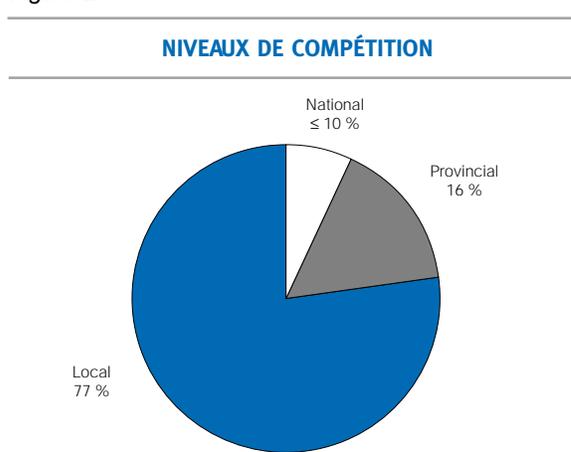
Figure 1



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCPMV

antérieur, selon lequel la maison est le lieu le plus souvent mentionné pour la pratique d'activités physiques<sup>2</sup>. Par ailleurs, l'activité physique se pratique souvent dans des milieux organisés, comme l'atteste le paiement de droits annuels ou de leçons à court terme.

Figure 2



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCPMV

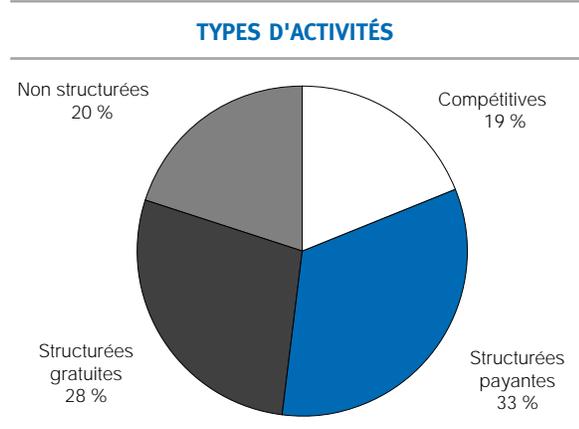


## Types d'activités

Au Canada, les gens pratiquent différentes activités, de la marche, dans la vie quotidienne, à des activités compétitives. Les mêmes personnes peuvent s'adonner à plusieurs types d'activités différentes dans des milieux structurés et non structurés. On peut dresser le profil des gens selon le degré de structure de leur participation à l'activité physique, du plus élevé (participation à certaines activités compétitives) au moins élevé (participation uniquement dans des milieux non structurés).

La Figure 3 indique que, au Canada, 20 % des adultes font de l'activité physique uniquement en dehors des milieux structurés, sans payer de droits et sans participer à des activités compétitives. Environ 20 % s'adonnent à des activités sportives compétitives menant à des tournois ou autres formes de compétitions; 60 % pratiquent des activités physiques et sportives récréatives structurées, 33 % d'entre eux payant des droits annuels ou des cours ou leçons à court terme et 28 % ne payant pas de droits.

Figure 3

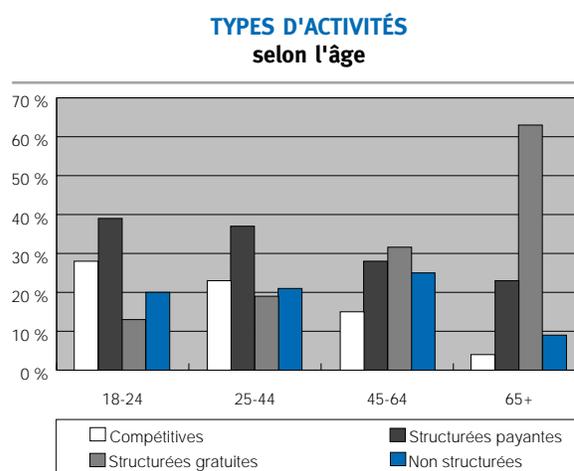


Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCPMV

## Différences selon l'âge et le sexe

La pratique des activités sportives compétitives diminue avec l'âge, tout comme la participation dans des milieux structurés exigeant le paiement de droits (Figure 4). La participation aux leçons organisées offertes gratuitement augmente d'un groupe d'âge à l'autre, les aînés ayant deux fois plus tendance que les autres adultes à faire de l'activité physique dans un tel contexte. Par contre, la participation limitée uniquement aux milieux

Figure 4



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCPMV

non structurés demeure relativement stable d'un groupe d'âge à l'autre, à une exception près — les aînés, qui ont moins tendance à se limiter seulement à des activités non structurées.

Dans l'ensemble, les hommes semblent témoigner une plus grande préférence que les femmes aux activités compétitives structurées. Plus d'hommes que de femmes s'adonnent à des activités physiques dans des milieux structurés. Toutefois, si les hommes sont plus portés à participer à des activités compétitives, les femmes ont plus tendance à faire de l'activité physique dans d'autres situations structurées exigeant le paiement de droits. De telles différences entre les sexes se manifestent dans tous les groupes d'âge sauf un, celui des 65 ans ou plus.

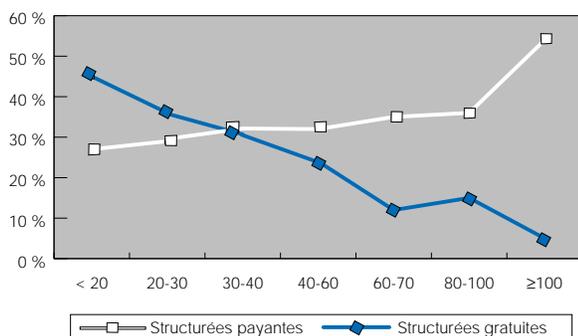
## Différences socio-économiques

La participation aux activités compétitives varie grandement selon le niveau d'études. Les personnes qui ont fait des études universitaires ont le plus tendance à s'adonner à des activités sportives compétitives (26 %) et celles qui n'ont pas fini leurs études secondaires sont les moins portées à le faire (10 %). Cela peut être en partie attribuable à la disproportion du nombre d'aînés qui n'ont pas fini leurs études secondaires et au fait que les diplômés universitaires sont généralement enclins à faire plus d'activité physique<sup>3</sup>.

Les Canadiens et Canadiennes qui ont un haut niveau d'études sont plus portés à faire du sport ou de l'activité physique dans un milieu structuré exigeant le paiement de droits et ont le moins tendance à prendre des leçons organisées gratuites.

Figure 5

**TYPES D'ACTIVITÉS**  
selon le revenu du ménage (par 1 000 \$)



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCPMV

Un rapport similaire se manifeste entre le niveau de revenu et le type de participation, comme le montre la Figure 5. C'est-à-dire, les gens à revenu élevé ont plus tendance à payer des droits et sont moins enclins à faire de l'activité physique dans un contexte structuré gratuit. Là encore, cette différence peut être attribuable au fait que les personnes à revenu élevé sont généralement portées à être physiquement plus actives.

Parmi les groupes de professions, les employés tendent le plus à faire de l'activité physique dans des milieux structurés exigeant le paiement de droits, puis dans un contexte compétitif. On peut dresser un profil semblable pour les étudiants, mais ceux-ci sont moins portés que les employés à faire de l'activité physique dans d'autres milieux structurés tels que les classes organisées. Un profil similaire apparaît chez les personnes au foyer et les retraités parmi lesquels la participation aux leçons organisées gratuites est plus grande, suivies des leçons, des clubs ou d'organisations exigeant le paiement de droits. Cette similitude provient peut-être en partie du fait que la proportion de personnes au foyer augmente avec l'âge.

### Composition de la famille

Le rapport entre la situation matrimoniale et la participation aux activités structurées reflète, du moins en partie, les différences entre les âges. Le taux de participation aux compétitions est le plus haut parmi les personnes qui n'ont jamais été mariées — d'ordinaire les plus jeunes — et les personnes veuves, divorcées ou séparées, qui sont géné-

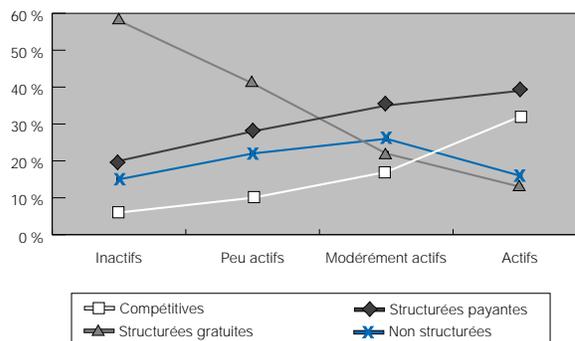
ralement plus âgées. Par contre, la pratique de l'activité physique dans d'autres milieux structurés est la plus basse chez les personnes qui n'ont jamais été mariées et la plus haute chez celles qui sont veuves, divorcées ou séparées.

### Niveau d'activité

Les personnes physiquement actives ont plus tendance à s'adonner à des activités sportives compétitives et à payer des droits pour faire de l'activité physique. Comme l'indique la Figure 6, les gens actifs ont deux fois plus tendance à payer des frais que les gens inactifs. Ils sont aussi plus portés à participer à des activités compétitives et tendent moins à prendre des leçons organisées gratuites. Cette dernière différence peut être attribuable, du moins en partie, à des différences sous-jacentes liées à l'âge, les adultes les plus âgés ayant le plus tendance à mentionner ce type d'activités structurées.

Figure 6

**TYPES D'ACTIVITÉS**  
selon le niveau d'activité



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCPMV

### Pour appuyer toute la gamme d'activités

Même si la forme de participation la plus répandue est la pratique d'activités physiques en dehors des milieux organisés, seul un adulte sur cinq s'y limite. En réalité, il y a autant de gens qui font de l'activité physique dans un contexte compétitif qu'il y en a qui en font seulement en dehors des milieux organisés. Par ailleurs, les hommes et les femmes, tout comme les jeunes et les aînés, choisissent différents types d'activités et de milieux. Cela a de profondes répercussions au niveau de la

formulation des messages et de l'appui des choix d'activités des gens.

Les prestataires de loisirs pourraient avoir à adapter les stratégies de marketing de masse à des stratégies de marketing sur mesure ou de créneaux. Ils ne s'adressent pas à une population homogène en matière de choix d'activités physiques, mais à des clients qui réagissent différemment aux messages et aux produits. Il importe de se rappeler que

- La compétition est un élément important du vaste éventail de choix d'activités physiques, en particulier parmi les étudiants et les employés à temps plein. Vu le rapport solide qui existe entre le niveau d'activité et la participation à des activités sportives compétitives, il pourrait être important d'offrir des possibilités de compétition aux adultes, en particulier aux jeunes, pour les aider à garder un mode de vie actif.
- Les leçons, les clubs et les organisations exigeant le paiement de droits constituent aussi une forme importante de participation parmi les gens qui ont un mode de vie actif. Plus de 25 % des Canadiens et Canadiennes de tous les niveaux de revenu paient de tels droits. Des commandites pourraient rendre ces frais abordables et ces genres de contextes plus accessibles à tous les Canadiens et Canadiennes.
- Il est particulièrement important d'offrir des leçons organisées gratuites afin d'appuyer la pratique de l'activité physique chez les aînés et les personnes au foyer.

Pour obtenir un effet maximal, il faut adopter une approche équilibrée, comprenant un éventail complet d'activités en milieux structurés et non structurés. L'élaboration de messages appropriés et l'appui de toute la gamme d'activités aideront les personnes qui sont complètement inactives à introduire des activités physiques non structurées dans leur mode de vie, tout en aidant celles qui ont déjà l'habitude de faire de l'activité physique à la conserver.

Pour commander d'autres bulletins de cette série ou pour obtenir des tableaux détaillés sur le sujet présenté dans le présent bulletin, veuillez écrire à :

l'Institut canadien de la recherche sur  
la condition physique et le mode de vie  
185, rue Somerset ouest, bureau 201  
Ottawa (Ontario)  
K2P 0J2  
téléphone : (613) 233-5528  
télécopieur : (613) 233-5536  
info@icrcp.ca

Subventionné en partie par Santé Canada

---

## Références

- <sup>1</sup> Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1996). Le palmarès des activités physiques. *Progrès en prévention*, Bulletin n° 3.
- <sup>2</sup> Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1996). Lieux où se pratiquent les activités physiques. *Progrès en prévention*, Bulletin n° 12.
- <sup>3</sup> Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1996). L'activité physique au Canada. *Progrès en prévention*, Bulletin n° 1.

Publié en décembre 1997

# Types d'activités

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997

	Compétitives	Structurées payantes	Structurées gratuites	Non structurées
<b>TOTAL, 18 ANS ET PLUS</b>	19 %	33 %	28 %	20 %
femmes	14	38	30	18
hommes	25	27	25	23
<b>18-24</b>	28	39	–	20
femmes	23	46	–	–
hommes	32	31	–	–
<b>25-44</b>	23	37	19	21
femmes	16	42	22	20
hommes	30	32	17	21
<b>45-64</b>	15	28	32	25
femmes	–	36	32	22
hommes	21	20	32	28
<b>65+</b>	–	23	63	–
femmes	–	–	68	–
hommes	–	–	–	–
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>				
Inférieur au secondaire	10	23	50	17
Secondaire	20	28	33	18
Collégial	17	38	22	22
Universitaire	26	39	13	22
<b>REVENU FAMILIAL</b>				
< 20 000 \$	12	27	45	16
20 000 \$ - 29 999 \$	16	29	36	19
30 000 \$ - 39 999 \$	20	32	31	–
40 000 \$ - 59 999 \$	19	32	24	24
60 000 \$ - 79 999 \$	30	35	–	23
80 000 \$ - 99 999 \$	26	36	–	22
≥ 100 000 \$	22	54	–	–
<b>SITUATION D'EMPLOI</b>				
Employé à temps plein	25	34	21	21
Employé à temps partiel	17	35	22	26
Sans-emploi	–	–	–	–
Personne au foyer	–	31	44	–
Étudiant	27	45	–	–
Retraité	–	25	54	–

– L'insuffisance de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## (suite)

	Compétitives	Structurées payantes	Structurées gratuites	Non structurées
<b>POPULATION DE LA LOCALITÉ</b>				
< 1 000	18 %	27 %	34 %	22 %
1 000 - 9 999	20	30	30	20
10 000 - 74 999	18	38	28	16
75 000 - 299 999	23	33	23	21
≥ 300 000	20	33	24	23
<b>COMPOSITION DE LA FAMILLE</b>				
Personne avec conjoint	20	32	27	21
avec enfants au foyer	21	35	21	23
sans enfants au foyer	19	30	31	20
... veuve, divorcée ou séparée	9	30	47	15
avec enfants au foyer	–	45	–	–
sans enfants au foyer	–	25	52	14
... jamais mariée	26	37	18	20
avec enfants au foyer	–	–	–	–
sans enfants au foyer	27	37	17	19
<b>DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE</b>				
Actifs (≥3 KKJ <sup>1</sup> )	32	39	13	16
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	17	35	22	26
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	10	28	41	22
Inactifs (<0,5 KKJ)	–	20	58	15
<b>FRÉQUENCE DE L'ACTIVITÉ</b>				
Au moins un jour sur deux	23	35	23	20
Au moins 2 fois par semaine	–	34	28	26
Moins de 2 fois par semaine	13	26	43	17

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à une marche d'une heure chaque jour.

– L'insuffisance de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.