

Enquête québécoise sur les activités physiques, sportives et de loisir : motivations, contraintes et engagement bénévole

Par la Direction du loisir du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport,
en collaboration avec Alexandra Roy, Observatoire québécois du loisir

L'Enquête québécoise sur les activités physiques, sportives et de loisir, publiée en décembre dernier, vise à mieux comprendre les facteurs influençant la pratique d'activités de loisir au Québec.

Ce bulletin de l'Observatoire fait état des principaux résultats de cette enquête. Plus précisément, il s'intéresse aux motivations des pratiquants, aux contraintes inhérentes à leur participation et aux caractéristiques de leur engagement bénévole.

Ce bulletin s'inscrit en continuité et en complémentarité de celui paru récemment (OQL, volume 4, numéro 9) qui portait sur les statistiques de participation de l'Enquête québécoise sur les activités physiques, sportives et de loisir (ÉQAPSL)¹.

L'ÉQAPSL est une étude publiée en décembre 2006 par l'Institut de la statistique du Québec, en étroite collaboration avec le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Cette enquête est l'une des plus importantes enquêtes 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. Ces résultats sont le fruit d'une importante démarche à laquelle ont participé 1 946 personnes de 15 ans et plus (1 554 de milieu urbain et 392 de milieu rural) par entrevues téléphoniques.

A. Les motivations des Québécois?

L'enquête a permis d'identifier les raisons qui incitent les Québécois à pratiquer, au moins une fois par année, une activité physique, sportive ou de loisir.

¹ Fait référence ici à: Direction du loisir du MELS & Lavigne M-A. (2007). Enquête québécoise sur les activités physiques, sportives et de loisir : portrait de la pratique d'activités de loisir. *Observatoire québécois du loisir*, 4 (9).

La raison la plus souvent évoquée est celle du bien-être et de la santé (35 %). Plus de femmes (40 %) que d'hommes (30 %) la désignent comme principale source de motivation. Aussi, on s'aperçoit que les personnes plus âgées sont davantage sensibles au bien-être et à la santé. Ces raisons ne motivent que 22 % des 15-24 ans et 34 % des 25-44 ans, contre 40 % des 46-65 ans et 39 % des 65 ans et plus.

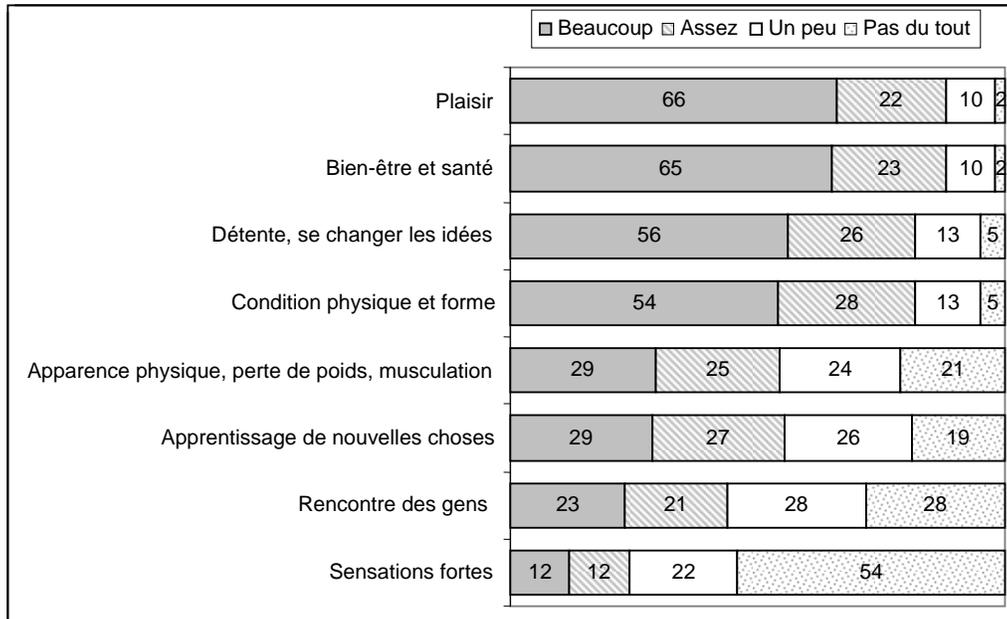
Le plaisir, au deuxième rang, est cité par 29 % des répondants. Les 15-24 ans sont plus nombreux (44 %) à en faire mention, comparativement aux personnes de 25 à 44 ans (31 %), de 45 à 64 ans (23 %) et de 65 ans et plus (23 %).

L'apparence physique, le développement de la musculature, la perte de poids, l'amélioration de la condition physique et le maintien de la forme sont retenus par 16 % des répondants alors que se détendre, se changer les idées, avoir du temps pour soi ou évacuer le stress intéressent 12 % des répondants.

Finalement, faire des rencontres, éprouver des sensations fortes et apprendre de nouvelles choses motivent un faible pourcentage des répondants (8%). Les personnes avec un revenu familial inférieur à 50 000 \$ sont plus nombreuses (10 %) à déclarer cet élément comme motivation principale, comparativement aux personnes ayant un revenu supérieur (4 %).

Les données ont également été regroupées selon l'importance de ces motivations (beaucoup, assez, un peu, pas du tout). Comme on peut le constater à la figure 1, pour les deux tiers des répondants, le plaisir et le bien-être sont au cœur des motivations.

Figure 1. Proportion de personnes selon l'intensité d'application des motivations à pratiquer des activités physiques, sportives et de loisir.



B. Un important écart entre pratique réelle et pratique souhaitée

Même si les Québécois relèvent différentes raisons comme motivation principale à la pratique d'activités physiques, de sport ou de loisir, il n'en reste pas moins que certains sont plus ou moins satisfaits par leur pratique. Lors de l'enquête, les répondants étaient invités à s'exprimer sur leur perception de l'écart entre la pratique réelle de leurs activités et celle souhaitée. À la lumière des données recueillies, il a été possible d'estimer le pourcentage des personnes satisfaites de la fréquence de leur pratique (36 %) et de le comparer au pourcentage des personnes qui estiment que l'écart entre le réel et le souhaité est faible (42 %) ou important (23 %). Enfin, près de la moitié des répondants souhaite faire une activité qu'ils n'ont pas eu la chance de pratiquer pendant l'année.

Ces données varient également selon l'âge, le sexe, le revenu et la situation parentale :

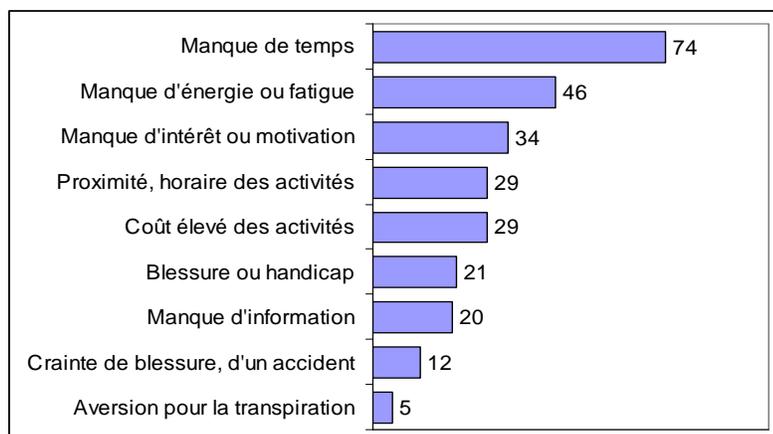
- Environ 60 % des 65 ans et plus considèrent que la fréquence de leur pratique correspond à leur souhait. Ce pourcentage dépasse celui des 15-24 ans (39 %), des 25-44 ans (28 %) et des 45-64 ans (32 %).
- À l'opposé, les personnes de 15-24 ans (47 %), de 25-44 ans (43 %) et de 45-64 ans (46 %) estiment que la fréquence de leur pratique est un peu plus petite que celle désirée. Quant aux personnes qui qualifient leur fréquence de pratique comme étant beaucoup plus petite que celle souhaitée, ce sont les 25-44 ans qui sont les moins satisfaits, dans une proportion de 29 %.

- Environ 39 % des hommes et 32 % des femmes trouvent que la fréquence de leur pratique rejoint à peu près celle qu'ils visent.
- Les personnes avec un revenu familial inférieur à 50 000 \$ sont plus nombreuses (38 %) à juger que la fréquence de leur pratique répond à peu près à celle recherchée par les personnes (30 %) ayant un revenu supérieur.
- Les personnes avec enfant sont moins nombreuses (27 %) que celles sans enfant (39 %) à considérer que la fréquence de leur pratique correspond à celle qu'elles souhaitent, et elles sont aussi plus nombreuses à le voir comme beaucoup plus petite (29 % comparativement à 20 %).

C. Les principaux obstacles à la pratique

Les motifs qui expliquent l'écart entre la pratique réelle et la pratique souhaitée prennent différentes formes. La figure 2 met en évidence les obstacles à la pratique de l'activité physique, de sport ou de loisir.

Figure 2 : Principaux obstacles à la pratique d'activité physique, de sport ou de loisir chez les Québécois (en %).



D'autres raisons sont évoquées par 28 % des répondants : leur horaire de travail, leurs obligations familiales, les conditions climatiques, leur état physique et le peu d'activités offertes dans leur milieu. Par ailleurs, environ 4 % des parents ont déclaré avoir déjà empêché leur enfant de pratiquer un sport, une activité physique ou un loisir par crainte d'accident ou de blessure.

D. Engagement bénévole : les Québécois aiment se sentir utiles

Si l'on considère que les Québécois évoquent le manque de temps (74 %) comme principal obstacle à la pratique d'activité physique, de sport ou de loisir, il est intéressant de voir que ceux-ci accordent une importance au bénévolat dans leur temps libre.

Portrait des bénévoles

Les 15-24 ans représentent la catégorie d'âge où, au cours de la dernière année, se concentraient le plus de bénévoles (33 %). Elle est suivie des 25-44 ans dans une proportion de 23 %; des 45-64 ans dans une proportion de 16 % et des 65 ans et plus dans une proportion comparable soit 15 %. On constate que l'engagement semble diminuer avec l'âge.

Le statut de parent semble stimuler les personnes à s'engager bénévolement. En effet, près de 80 % des adultes avec enfant de moins de 18 ans affirment que la présence de leur enfant dans un organisme ou sa participation à une activité motive leur engagement. Sur une période d'un an, le pourcentage de personnes avec un ou des enfants dépasse celui des personnes sans enfant (27 % comparativement à 17 %). La majorité d'entre elles collabore avec un seul organisme ou une seule équipe.

Le nombre d'heures consacrées au bénévolat varie, en moyenne, de 1 à 10 heures par année : moins d'une heure (10 % des bénévoles), entre 1 et 5 heures (34 %), entre 6 et 10 heures (24 %), entre 11 et 20 heures (15 %) et 21 heures et plus (16 %). On observe une certaine fidélité chez les bénévoles : les deux tiers sont engagés depuis un an ou plus, et le tiers depuis moins d'un an.

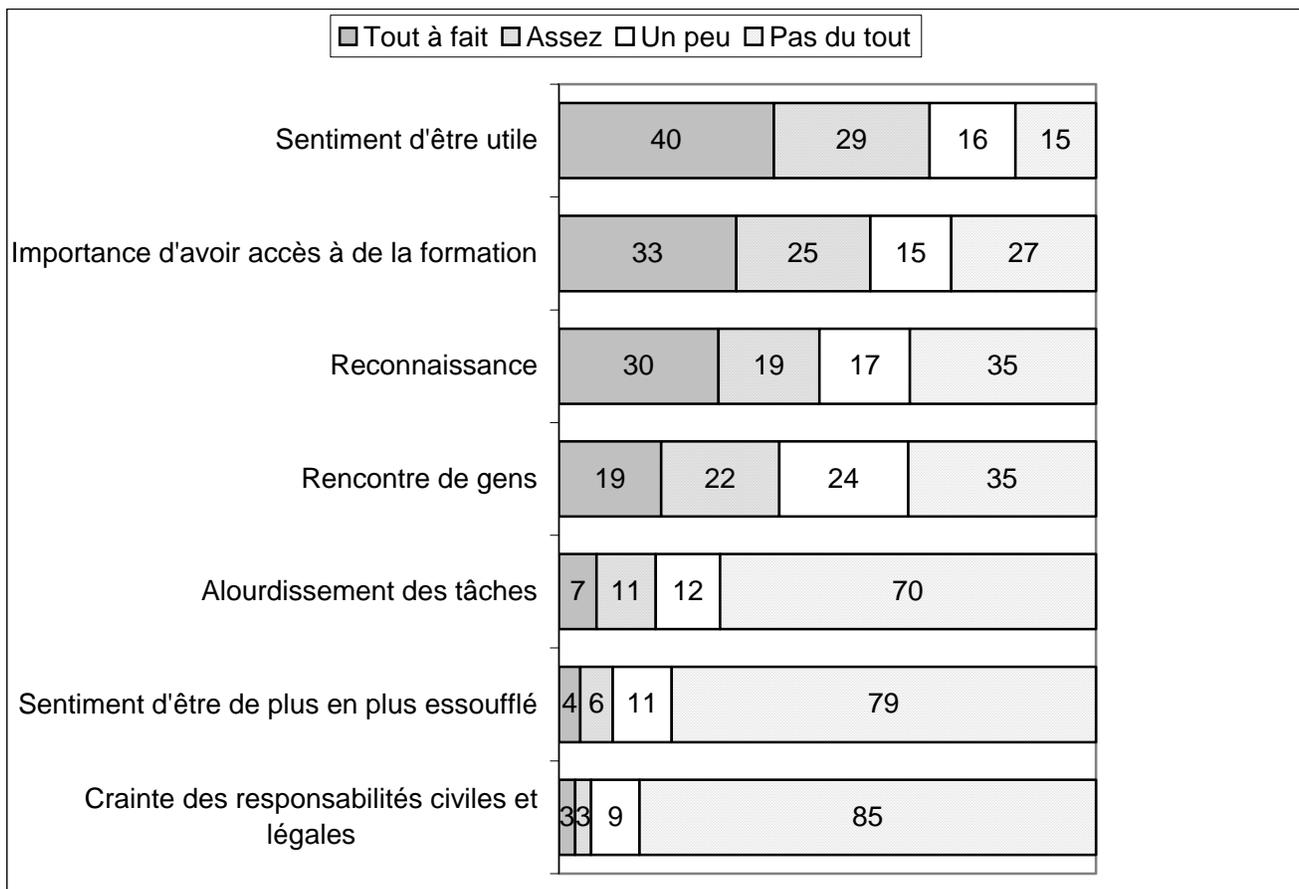
La perception des bénévoles par rapport à leur engagement

Quant à la perception qu'ont les bénévoles de leur engagement, on observe, de façon générale, qu'ils perçoivent favorablement leur pratique. En effet, l'EQAPSL révèle qu'une majorité de personnes considère que les aspects plus négatifs de l'engagement bénévole ne s'appliquent peu ou pas du tout à leur expérience, et ce, dans des proportions estimées de 94 % pour la crainte des responsabilités civiles et légales liées à l'engagement, de 90 % pour le sentiment d'être de plus en plus essoufflé en tant que bénévole et de 82 % pour l'alourdissement des tâches (figure 3).

Dans une proportion de 58 %, les bénévoles reconnaissent tout à fait ou assez l'importance d'avoir accès à de la formation en lien avec leur engagement. Dans une proportion moindre, 49 % des bénévoles considèrent que la reconnaissance, exprimée par des remerciements ou manifestée dans le contexte de fêtes de bénévoles ou de remises de prix, les encourage à poursuivre leur engagement.

Finalement, en ce qui a trait aux motifs énoncés pour leur engagement, le sentiment d'être utile (69 %) et la possibilité de rencontrer des gens (41 %) sont des motivations énoncées comme étant tout à fait ou assez importantes.

Figure 3 : Perception que les bénévoles ont de leur engagement par rapport à différents énoncés



Les bénévoles au Québec : une richesse à fidéliser

L'Enquête révèle qu'environ 57 % des répondants ne se sont jamais engagés bénévolement. Cette absence d'engagement s'accroît avec l'âge : elle s'élève à 50 % pour les 15-24 ans, à 55 % pour les 25-44 ans, à 61 % pour les 45-64 ans et atteint 62 % pour les 65 ans et plus. L'absence d'engagement bénévole apparaît plus fréquente chez les femmes (62 %) que chez les hommes (52 %) ainsi que chez les personnes dont le revenu familial est inférieur à 50 000 \$. Les raisons évoquées sont, par ordre d'importance : l'incapacité de s'engager pour une longue période (65 %), le manque de temps disponible (57 %), le manque d'intérêt pour les activités (56 %), le manque de compétences ou de connaissances en lien avec la tâche exigée (51 %), le fait que leur engagement n'ait pas été sollicité (50 %), la méconnaissance de la procédure pour offrir ses services comme bénévole (19 %).

Au cours de l'année précédant l'enquête, environ 13 % des répondants avaient mis fin à leur engagement bénévole. Parmi les raisons évoquées pour leur désengagement, notons le manque de temps (55 %), l'arrêt temporaire ou définitif de l'activité (49 %), l'incapacité de s'engager à long terme (41 %) et le manque d'intérêt (33 %).

Conclusion

À la lumière des résultats obtenus, nous constatons que le plaisir et le bien-être représentent les motivations des deux tiers des répondants engagés dans la pratique d'activités physiques, sportives ou de loisir. Seulement 36 % d'entre eux sont satisfaits de la fréquence de leur pratique : le manque de temps représente le principal obstacle à la pratique souhaitée. (74 %).

En définitive, le secteur du loisir et du sport peut compter sur l'engagement bénévole des Québécois enclins à considérer davantage les aspects positifs reliés à leur expérience de bénévolat.