

# Les loisirs actifs au Canada



PAR NATHAN BATTAMS

**150 min** La durée souhaitable de l'activité physique hebdomadaire d'intensité modérée à élevée pour demeurer en santé chez les 18 à 64 ans<sup>1</sup>.

**52 % & 56 %** La proportion respective de Canadiennes et de Canadiens qui se disaient au moins « modérément actifs » dans le cadre de leurs loisirs, en 2012<sup>2</sup>.

**62 %, 46 % et 56 %** Le taux de participation à des loisirs actifs chez les Canadiens de 15 à 24 ans, de 35 à 44 ans et de 65 à 74 ans (respectivement), en 2010<sup>3</sup>.

**23 min & 37 min** Au Canada, la durée moyenne quotidienne des activités sportives pratiquées par les femmes et les hommes de 15 ans et plus (respectivement), en 2010<sup>4</sup>.

**6 %** La proportion de Canadiens de 6 à 17 ans ayant respecté les directives recommandées en matière d'activité physique quotidienne, de 2007 à 2011 (soit 4 % chez les filles et 8 % chez les garçons)<sup>5</sup>.

**72 %** La proportion d'écoles canadiennes rapportant l'existence de programmes supervisés d'éducation physique après l'école, en 2011<sup>6</sup>.

**25 %** La probabilité selon laquelle les enfants des familles canadiennes à revenu élevé sont *plus* susceptibles de participer à des sports organisés que ceux des familles à faible revenu (2010)<sup>7</sup>.

**28 %** La probabilité selon laquelle les Canadiens (parmi les sujets d'une étude) sont *moins* susceptibles d'éprouver des troubles de l'humeur s'ils fréquentent régulièrement des milieux actifs<sup>8</sup>.

**35 %** La proportion d'enfants canadiens de 10 à 16 ans déclarant utiliser la plupart du temps un mode de transport actif pour se rendre à l'école (33 % en marchant, et 2 % à vélo)<sup>9</sup>.

**1 sur 3** Parmi les répondants, la proportion de Canadiens ayant classé « le manque d'activité physique ou d'exercice » parmi les trois principaux problèmes auxquels sont confrontés les jeunes d'aujourd'hui<sup>10</sup>.

<sup>1</sup> Société canadienne de physiologie de l'exercice (2012). *Directives canadiennes en matière d'activité physique et en matière de comportement sédentaire*. (Page consultée le 8 mai 2013) <http://bit.ly/10QUBIH>

<sup>2</sup> Statistique Canada. *Activité physique durant les loisirs, 2011*, no 82-625-X au catalogue de Statistique Canada. (Page consultée le 1er mai 2013) <http://www.statcan.gc.ca/pub/82-625-x/2012001/article/11667-fra.htm>

<sup>3</sup> Statistique Canada (2011). *Enquête sociale générale 2010. Aperçu sur l'emploi du temps des Canadiens*, no 89-647-X au catalogue de Statistique Canada, Ottawa. (Page consultée le 13 février 2013) <http://bit.ly/YAI8s4>

<sup>4</sup> *Ibidem*

<sup>5</sup> Statistique Canada (2013). « Enquête canadienne sur les mesures de la santé : L'activité physique mesurée directement des Canadiens, 2007 à 2011 » dans *Le Quotidien* (30 mai 2013). (Page consultée le 30 mai 2013) [http://www.statcan.gc.ca/daily-quotidien/130530/dq130530d-fra.htm?WT.mc\\_id=twB3888](http://www.statcan.gc.ca/daily-quotidien/130530/dq130530d-fra.htm?WT.mc_id=twB3888)

<sup>6</sup> Jeunes en forme Canada. *Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de Jeunes en forme Canada 2012*. (Page consultée le 6 mai 2013) <http://bi72t.ly/Kd5IZH>

<sup>7</sup> *Ibidem*

<sup>8</sup> Stone, Rachel C., Meisner, Brad A. et Baker, Joseph (2012). « Mood Disorders among Older Adults Participating in Individual and Group Active Environments: 'Me' versus 'Us,' or Both? » dans *Journal of Aging Research*, vol. 2012. (Page consultée le 5 mai 2013) <http://www.hindawi.com/journals/jar/2012/727983/>

<sup>9</sup> Jeunes en forme Canada (2012).

<sup>10</sup> Éducation physique et santé Canada (2013). *Actifs et engagés. Importance de l'éducation physique, de l'éducation à la santé et de l'activité physique aux yeux de la population canadienne*. (Page consultée le 7 mai 2013) [http://www.eps-canada.ca/sites/default/files/news/03-01-13/actifs\\_et\\_engages\\_2013.pdf](http://www.eps-canada.ca/sites/default/files/news/03-01-13/actifs_et_engages_2013.pdf)

*Nathan Battams est chercheur et auteur au sein de l'Institut Vanier de la famille.*