

SYNTHÈSE DES PORTRAITS DES CLIENTÈLES

THÈME I : ENFANTS DE 0 À 5 ANS

1. Le temps physiquement actif des enfants de 0-5 ans au service de garde



Actifs en moyenne **53 minutes** par jour, ce qui ne satisfait pas aux 2 heures par jour recommandées

* Étude québécoise menée sur le temps en action de 242 enfants

Toutefois, une perception demeure :

Les enfants **bougent suffisamment** et jouent suffisamment dehors!

* Sondage coordonné par le Regroupement des CPE de l'île de Montréal auprès des parents utilisateurs, éducatrices et gestionnaires des CPE

2. La connaissance des retombées positives de l'activité physique

Entre
89 % et
95 %

Parents, éducatrices, gestionnaires, responsables du soutien pédagogique des CPE sont conscients des **retombées positives** sur le développement des enfants.

3. Modes de transport utilisés entre le service de garde et la maison

Le mode de transport le plus fréquemment utilisé par les enfants pour se rendre au service de garde est **l'automobile**. La marche et la poussette (ou le traîneau) sont les plus utilisés après l'automobile.



76 %
en hiver



64 %
en été

4. Incitatifs à utiliser le transport actif pour se rendre au service de garde

2

Facteurs (pour les parents)

- Sécurité pour les piétons et moins de circulation automobile le long du trajet ou autour du service de garde
- Réseau de pistes cyclables plus développé autour de la maison ou du service de garde et supports à vélo au service de garde

5. Domaine de développement « Santé physique et bien-être » des enfants au moment de leur entrée à l'école



À Montréal, **11,5 %** des enfants sont vulnérables dans le domaine de développement « Santé physique et bien-être » par rapport à **8,9 %** des enfants du reste du Québec.

* **Seuil de vulnérabilité** : Les enfants considérés vulnérables sont ceux qui se situent parmi les 10 % des enfants québécois qui ont les résultats les plus faibles. Ils sont plus susceptibles d'éprouver des difficultés dans le domaine de développement « Santé physique et bien-être ».

6. Groupes d'enfants plus susceptibles d'être vulnérables

Garçons

13,8 % pour les garçons montréalais de maternelle vs **9,2 %** pour les filles

Enfants nés à l'extérieur du Canada

13,9 % pour les enfants montréalais de maternelle nés à l'extérieur du Canada vs **10,7 %** pour ceux nés au Canada

Milieus défavorisés

14,3 % des enfants montréalais de maternelle vivant dans un milieu très défavorisé (quintile supérieur en matière de défavorisation matérielle) vs **7,4 %** pour ceux vivant dans un milieu très favorisé

SYNTHÈSE DES PORTRAITS DES CLIENTÈLES

THÈME 2 : JEUNES DU PRIMAIRE

1. Pratique de l'activité physique – jeunes du primaire



37,8 % des jeunes Montréalais atteignent le niveau d'activité physique recommandé, soit au moins **60 minutes** chaque **jour**. Les garçons sont plus actifs que les filles.

2. Préférences sur le type d'activités physiques

Les jeunes du primaire préfèrent :



En proportion à peu près égale entre garçons et filles

vs

Activités individuelles
(**11,4 %**)



Les filles en plus grande proportion que les garçons

vs

Activités entre jeunes du même sexe (**22,1 %**)



Les garçons en plus grande proportion que les filles

vs

Intérieures (**14,1 %**)

3. Principale raison pour pratiquer l'activité physique

« **Avoir du plaisir** » apparaît en tête de liste de ce que la majorité des jeunes du primaire (**86,7 %**) aiment lorsqu'ils font de l'activité physique.

4. Transport actif vers l'école primaire



49 % des jeunes montréalais se rendent à l'école primaire de façon active (marche, bicyclette, planche à roulettes)

* Rapport de Québec en forme « État de la situation 2010-2011 – collecte d'informations auprès des jeunes ». (Le territoire couvert par l'enquête est Montréal et non la région métropolitaine)

5. Transport collectif

Les enfants de **5 à 11 ans** qui utilisent le transport collectif marchent en moyenne (par jour) :

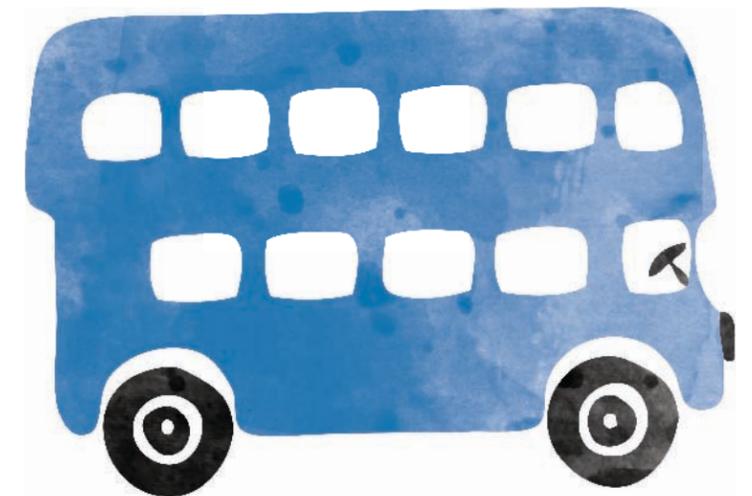
1 810 mètres

=

3 488 pas

=

33 minutes



* Enquête Origine-Destination 2008 de l'Agence métropolitaine de transport

SYNTHÈSE DES PORTRAITS DES CLIENTÈLES

THÈME 3 : JEUNES DU SECONDAIRE

1. Pratique de l'activité physique – jeunes du secondaire



30 % des élèves du secondaire à Montréal atteignent le volume recommandé par les autorités de santé publique pour un **niveau actif** si l'on combine leur pratique d'activité physique durant leurs **loisirs** et pour le **transport**.

Le niveau « Actif » correspond à un volume équivalent à **au moins 7 heures/semaine** (moyenne 1 h/jour et plus) d'activité physique d'intensité modérée à élevée.

* Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011 (EQSJS)



Si on considère uniquement l'activité physique de **loisir**, la proportion des élèves qui sont considérés actifs est à peine de **15 %**

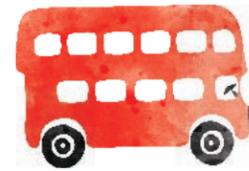


Si on considère uniquement l'activité physique de **transport**, **6 %** atteignent le volume recommandé pour un niveau actif



22 % des jeunes montréalais de 12 à 17 ans choisissent le transport actif pour se rendre à l'école, **49 %** optent pour le **transport collectif** et 18 % utilisent un véhicule motorisé excluant le transport scolaire (9 %)

* Enquête Origine-Destination 2008



Les jeunes de 12 à 17 ans qui utilisent le **transport collectif** marchent en moyenne (par jour) :

2 201 mètres

=

3 369 pas

=

32 minutes

2. Les garçons bougent plus que les filles

Qu'il s'agisse d'activité physique de loisir, de transport ou de la combinaison des deux, **les garçons sont plus actifs** que les filles.



Loisir seulement

31 % (garçons) et
10 % (filles)



Loisir et transport combinés

37 % (garçons) et
23 % (filles)

3. La pratique de l'activité physique selon le niveau scolaire des adolescents

La proportion d'actifs **augmente entre le début et la fin du secondaire** chez les garçons :

Les **garçons** de **4e** et de **5e** secondaire (**23 %** et **24 %**) sont proportionnellement **plus actifs** que ceux de 1re et 2e secondaire (19 % et 20 %). C'est l'inverse pour les **filles**, la proportion **d'actives** est **moins élevée** chez les filles de **5e** secondaire que chez les filles de 1re secondaire (9 % c. 12 %).

4. La pratique de l'activité physique selon certaines caractéristiques sociodémographiques et économiques

La situation serait **moins favorable** à Montréal chez les élèves de **milieux** plus **défavorisés** en comparaison avec ceux de milieux plus favorisés :

	Plus défavorisés	Plus favorisés
 Surplus de poids	25 %	19 %
 Volume recommandé pour un niveau actif de la pratique d'activité physique de loisirs	13 %	19 %
 Consommation de boissons sucrées	32 %	17 %
 Produits de restauration rapide ou casse-croûte	49 %	28 %
 Produits laitiers	36 %	47 %

* Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011 (EQSJS)

SYNTHÈSE DES PORTRAITS DES CLIENTÈLES

THÈME 4 : 50-59 ANS, 60-69 ANS, 70-79 ANS, 80 ANS ET PLUS

Tendances démographiques



- La population des **60 ans et plus** dépassera celle des 15 ans et moins en **2 050** dans les pays développés
- Au Québec, il y avait 1 000 **centenaires** en 2006, il y en aura **19 000** en **2 056**
- L'**espérance de vie** était de 83 ans chez les **femmes** en 2006 et elle sera de **89 ans** en **2 050**
- L'espérance de vie était de 78 ans chez les **hommes** en 2006 et elle sera de **85 ans** en **2 050**



L'**occupation des personnes** de ces groupes d'âge est très différente d'un groupe à l'autre

Il est important que les partenaires Montréal physiquement active **adaptent leurs activités** en fonction des goûts, des possibilités de pratique et des disponibilités des personnes de ces différents groupes d'âge.

Occupation des personnes en 2010

	50-59 ans	60-69 ans	70-79 ans	80 ans et +
Marché du travail	76 %	30 %	4 %	2 %
Retraite	18 %	69 %	96 %	95 %

1. Intensité de la pratique de l'activité physique

En général, moins de **40 % des personnes âgées** de **50 ans et plus** au Québec ont un mode de vie **actif** (pas de différence significative pour les hommes et les femmes). Toutefois, il y a une différence très significative pour le groupe des **80 ans et plus : 7 %** d'entre eux seraient **actifs**.

2. Types d'activités physiques préférés

Les personnes de **50 ans et plus** recherchent davantage les **activités individuelles** et **libres**, tant dans des lieux privés que publics.

3. Déficit de l'offre de services (activités et équipements) en activité physique pour les aînés

Déficit important de l'offre en activité physique et sportive pour les personnes de **50 ans et plus**. Déficit encore plus marqué pour les personnes de **plus de 70 ans**.

- Manque d'**activités** physiques **adaptées** aux besoins et aux horaires
- Manque d'**occasions d'initiation** à de nouvelles activités physiques
- Manque de **connaissance** des possibilités de pratique
- Manque d'**infrastructures** (parcs de conditionnement physique, sentiers de randonnée pédestre, équipements situés à proximité)



4. Transport collectif

Les aînés qui utilisent le transport collectif marchent en moyenne (par jour) :

1 894 mètres

=

2 789 pas

=

30 minutes



SYNTHÈSE DES PORTRAITS DES CLIENTÈLES

THÈME 5 : FILLES ET FEMMES

1. Pratique de l'activité physique chez les filles



38 % des adolescentes sont **suffisamment actives**, contre 55 % des adolescents. De plus, une recension de 26 études constate une **diminution de l'activité physique** à l'adolescence, particulièrement chez les filles à partir de 9 à 12 ans. Une diminution moyenne de **6 % par année** sur 5 ans.

* Données de l'Institut national de santé publique

2. Activités sédentaires

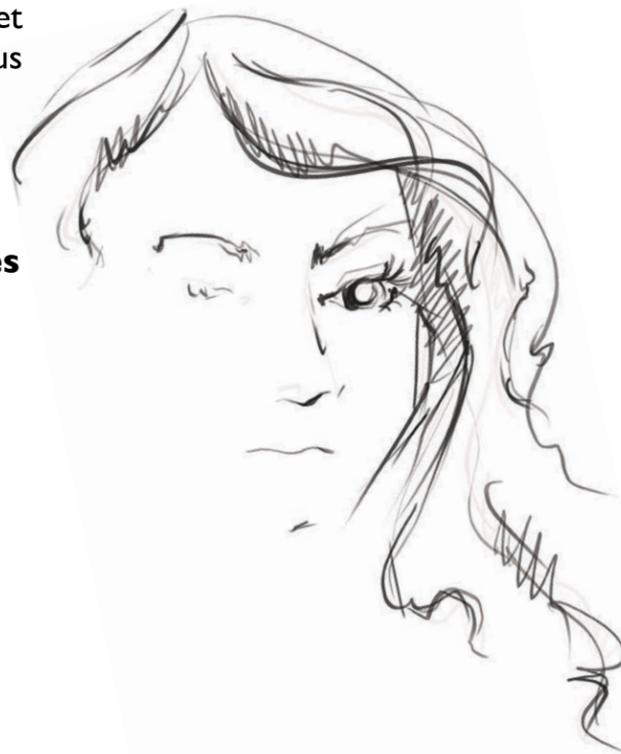
Les **filles** et les **garçons** de 6 à 19 ans consacrent en moyenne, **8,6 heures par jour** à des **activités sédentaires** : être assis en classe, parler au téléphone, écouter la télévision, utiliser un ordinateur.



Le **temps** consacré à ce genre d'activités **augmente avec l'âge** et les adolescentes de 15 à 19 ans sont celles qui s'y adonnent le plus souvent, pour une moyenne quotidienne de 9,7 heures.

3. Les freins à la pratique de l'activité physique chez les filles

Le **manque d'intérêt**, le **regard des autres**, l'**image corporelle** et les **doutes** quant à leurs capacités physiques personnelles (**manque de confiance en soi**), sont des freins majeurs à la pratique de l'activité physique chez les filles.



1. Pratique de l'activité physique chez les femmes

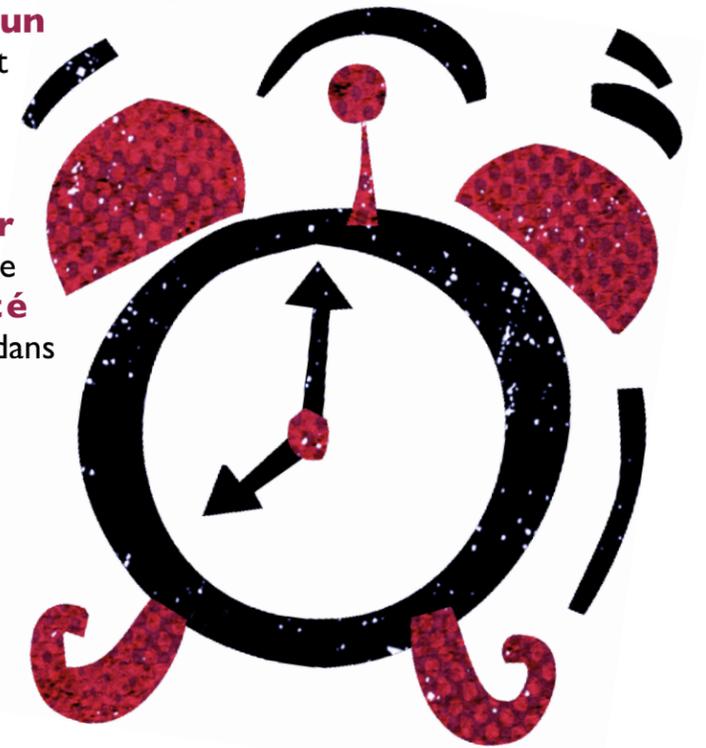


À peine 50 % des Québécoises de 25 à 44 ans sont suffisamment actives pour en retirer des bienfaits pour la santé.

2. Les freins à la pratique de l'activité physique chez les femmes

Les femmes les plus à risque de sédentarité sont celles ayant une **scolarité plus élevée**, celles **vivant avec un conjoint** et des **enfants** et celles occupant un **emploi**, chacun de ces facteurs ayant un effet limitant cumulatif.

Fait alarmant : près d'**une Québécoise sur cinq** estime qu'il lui serait **difficile** de pratiquer régulièrement une **activité physique de 20 à 30 minutes par jour** dans ses temps libres.



SYNTHÈSE DES PORTRAITS DES CLIENTÈLES

THÈME 6 : PERSONNES AYANT UNE LIMITATION FONCTIONNELLE

Personnes de 15 ans et plus ayant une limitation fonctionnelle

1. Prévalence de l'incapacité au Québec*



1/3 des **québécois** de 15 ans et plus, vivant en ménage privé ou dans certains ménages collectifs non institutionnels tels les résidences pour personnes âgées, avait une incapacité en 2010-2011 (environ **2 215 100 personnes**), pour la majorité d'entre eux, il s'agit d'une **incapacité légère**.

* Incapacité : terme utilisé dans l'Enquête québécoise 2010-2011 sur les limitations d'activités, les maladies chroniques et le vieillissement.

2. Les femmes sont un peu plus nombreuses que les hommes, en proportion, à avoir une incapacité

Incapacité légère



34 %

Incapacité modérée ou grave



13 %



32 %



9 %

3. Pratique de l'activité physique chez les personnes de 15 ans et plus avec incapacité



En 2006, près des **3/4** des **personnes avec incapacité** de 15 ans et plus ont dit avoir fait de l'**activité physique** soit chez elles, soit à l'extérieur de leur résidence au cours des 12 derniers mois précédents l'enquête. Toutefois, la fréquence et l'intensité de la pratique n'ont pas été mesurées.

4. Les incapacités liées à l'agilité et à la mobilité sont les plus fréquentes

Environ **15 %** de la **population de 15 ans et plus** présente une **incapacité** liée à l'**agilité** et **13 %** a une incapacité liée à la **mobilité**, ce qui en fait les deux types d'incapacités les plus répandues au Québec en 2010-2011. Ce fait est important pour les intervenants en activité physique.

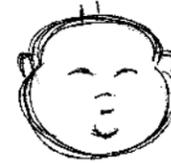
Jeunes ayant une limitation fonctionnelle

1. Fréquence de la participation à certaines activités physiques



En 2006, **43 % des enfants** de **5 à 14 ans** avec incapacité pratiquaient **moins d'une fois par semaine** ou ne pratiquaient **jamais** d'activités physiques ou sportives libres sans entraîneur. Toutefois, **57 %** des enfants avec incapacité en pratiquaient au moins une fois par semaine.

2. Problèmes d'embonpoint ou d'obésité



Les jeunes âgés de **2 à 17 ans** ayant une **limitation fonctionnelle** ont **2 à 3 fois plus de chances** de présenter des problèmes d'embonpoint ou d'obésité. Un des **facteurs** étant la limitation physique.

* Étude du groupe de recherche du projet « Choisir de gagner »

3. Le plaisir de la pratique de l'activité physique adaptée à l'école



Le **plaisir** exprimé par le jeune ayant une limitation fonctionnelle lors de la pratique d'activités physiques est soit **intense** ou **modéré** dans **80 %** des cas

4. L'accompagnement spécifique du jeune ayant une limitation fonctionnelle

Le **professeur/accompagnateur** joue un **rôle central** pour le jeune ayant une limitation fonctionnelle durant la pratique d'activité physique, surtout en début de cours : la présence d'un professeur/accompagnateur spécifique semble avoir un **impact** substantiel sur le **niveau de plaisir**. La qualité de l'expérience vécue par le jeune est déterminante pour développer son intérêt envers l'activité physique.



SYNTHÈSE DES PORTRAITS DES CLIENTÈLES

THÈME 7 : COMMUNAUTÉS CULTURELLES

Données démographiques - mise en contexte



La part des **jeunes issus de l'immigration** est nettement **supérieure** à celle du reste du Québec dans deux régions : **Montréal** et Laval.

Dans la région de **Montréal**, environ **1/5** des élèves du secondaire est né à l'extérieur du Canada de parent (s) né (s) aussi en dehors du Canada (1re génération). **37,5 %** des élèves du secondaire sont nés au Canada dont au moins un parent est né à l'extérieur du Canada (2e génération).



Les **élèves immigrants** (1re génération) sont **plus susceptibles** de résider dans des **milieux défavorisés**.

* Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011

1. Pratique de l'activité physique chez les jeunes du secondaire issus de l'immigration



Activité physique de loisir et de transport

3/10 élèves au Québec parmi ceux de 1re génération et de 2e génération peuvent être considérés comme **sédentaires**. Cette proportion dépasse celle obtenue pour les élèves qui ont deux parents nés au Canada.

2. Immigration et transformation des habitudes de vie, dont la pratique de l'activité physique

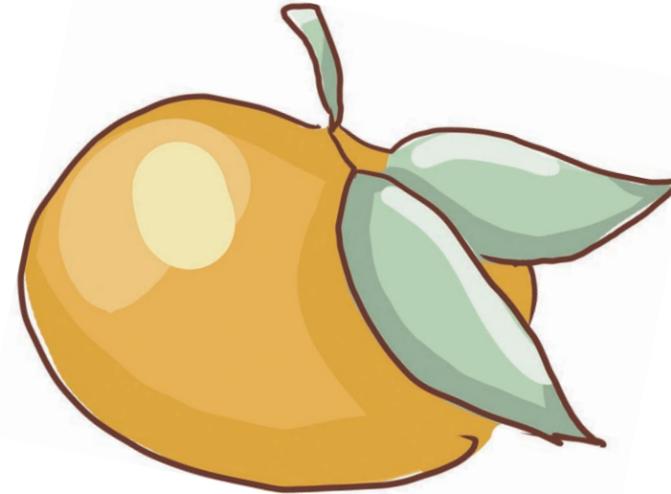


Niveau élevé de **sédentarité**. Très peu d'immigrants ont déclaré faire plus ou autant d'activité physique qu'avant la migration (Phénomène plus prononcé chez les femmes)

* Recherche effectuée par l'Université du Québec à Montréal auprès de 130 immigrants allophones âgés de 19 à 55 ans

3. La variation de la représentation d'un mode de vie sain selon les cultures

Les représentations et les pratiques socioculturelles associées aux **modes de vie sains** sont susceptibles de **variations significatives d'une communauté culturelle à l'autre**.



Par exemple : une assez large partie des femmes rencontrées considèrent que le travail domestique, les soins aux enfants et leurs activités quotidiennes en général leur procurent un niveau suffisant d'activité physique

4. Conditions qui ne favorisent pas l'activité physique chez les immigrants récents

Facteurs mentionnés :

- **Moins de temps libre** qu'avant la migration, priorités sur l'apprentissage des rouages de la société québécoise et de la langue, sur les études ou la recherche d'un travail, ainsi que sur la vie de famille
- **Inadaptation au climat** : très peu d'activité physique en hiver
- **Perte des réseaux sociaux** qui permettaient et favorisaient la pratique d'une activité physique en groupe, le type d'activités le plus pratiqué avant la migration.

