

## Le palmarès des activités physiques

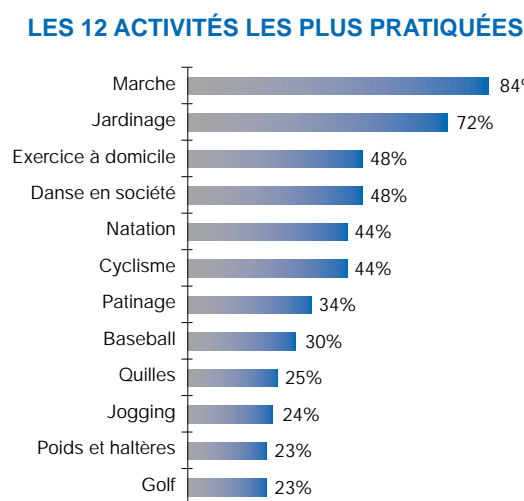
Que font les Canadiens et Canadiennes pour être physiquement actifs? C'est une question que l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie a approfondie en menant le Sondage indicateur de l'activité physique en 1995. Plus de 2 500 Canadiens et Canadiennes y ont pris part, en indiquant quelles activités ils avaient pratiquées au cours de l'année qui a précédé la tenue de ce sondage téléphonique au printemps.

### Taux de participation

La Figure 1 présente les 12 activités qui sont arrivées en tête de liste; elles ont toutes un taux de participation annuelle supérieur à 20 %. En outre, plus d'une personne sur dix a dit s'être adonnée aux activités suivantes : le ski alpin, le volley-ball, des exercices aérobies ou des cours d'exercices, le ski de fond, le tennis, le hockey, le soccer ou le badminton. Par ailleurs, 5 % des Canadiens et des Canadiennes ont cité le football, certaines formes de danse comme la danse moderne, le racquet-ball, le yoga et le squash.

Ce sondage offrait également aux répondants la possibilité de nommer spontanément d'autres activités que celles qui figuraient sur la liste établie. Parmi les activités ainsi mentionnées spontanément, celles qui sont revenues le plus souvent sont la randonnée pédestre, le basket-ball, la pêche, le canotage, le curling, le patinage sur roues alignées et les arts martiaux. Au moins 2 % des Canadiens et des Canadiennes les ont citées, mais il est possible que les taux de participation à ces activités soient l'objet d'une sous-estimation, équivalant à un facteur pouvant aller jusqu'à trois, puisque les activités en question ne faisaient pas partie de la liste du sondage<sup>1</sup>.

Figure 1



Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

Le classement relatif des activités correspond à celui d'autres sondages, dont celui de l'Enquête nationale sur la santé de la population effectuée six mois plus tôt<sup>1</sup>.

### Changements survenus depuis 1981

Les déterminants qui continuent à caractériser la pratique des activités physiques sont l'absence de structure, des frais modiques et la possibilité de s'y adonner sans avoir à se rendre dans des installations particulières. Les taux de participation semblent avoir augmenté dans les activités d'intensité modérée tels la bicyclette, les exercices à domicile et le patinage, et dans les activités de faible intensité comme la marche, le jardinage et les quilles. Par contre, dans les activités vigoureuses telles que le



jogging, ils ont eu tendance à demeurer les mêmes.

La marche, qui arrivait en tête de liste dans l'Enquête condition physique Canada de 1981 et l'Enquête Campbell sur le mieux-être au Canada de 1988, est toujours en tête aujourd'hui. Sauf dans le cas du jogging, la pratique de la plupart des activités a connu un accroissement considérable chez les Canadiens et les Canadiennes depuis 1981. Le nombre de personnes qui s'adonnaient au jogging en 1981 est à peu près le même qu'en 1995, ce qui renverse la diminution notée en 1988.

La grande augmentation constatée dans la pratique du jardinage peut être attribuable à deux facteurs : un véritable accroissement de la participation et la plus grande attention que portent les médias au jardinage en tant qu'activité physique, ce qui aurait pu inciter plus de personnes à mentionner le jardinage qu'en 1981.

L'accroissement de la participation au patinage depuis 1988 a propulsé cette activité au rang des choix courants comme les exercices à domicile, la danse en société, la natation et la bicyclette. Si on ajoute à cela l'essor qu'ont connu la danse en société, le baseball, les quilles, l'entraînement aux poids et haltères et le golf, le nombre d'activités physiques dont le taux de participation annuelle s'élève à plus de 20 % a doublé depuis 1981, en passant de 6 à 12.

## Différences entre les sexes

La marche, le jardinage, les exercices à domicile, la danse et la natation sont les activités pratiquées par le plus grand nombre de personnes, quel que soit leur sexe. Il existe cependant des différences entre les taux de participation des hommes et des femmes : un plus grand nombre de femmes font de la marche, des exercices à domicile et suivent des cours d'exercices aérobies ou d'exercices, alors que plus d'hommes s'adonnent à la bicyclette, font du sport, s'entraînent aux poids et haltères et pratiquent le jogging.

Des différences se manifestent également entre les hommes et les femmes dans les activités citées spontanément. En effet, si autant de femmes que d'hommes ont nommé la randonnée pédestre et le curling, les hommes ont eu plus tendance à citer le basket-ball, la pêche et les arts martiaux.

Les différences entre les sexes sont semblables à celles qui ont été observées en 1981 et en 1988,

sauf en ce qui a trait à la danse en société. Cette activité, qui connaît maintenant la même popularité chez les hommes et les femmes, était plus répandue chez les femmes en 1988. Dans l'ensemble, les taux de participation des hommes et des femmes ont augmenté dans la plupart des activités au cours des 14 dernières années.

## Différences entre les âges

En général, les taux de participation diminuent avec l'âge. Il existe toutefois des exceptions : ce sont la marche et le jardinage, qui sont moins pratiqués par les personnes de 18 à 24 ans, et le golf, qui demeure une activité répandue jusqu'à l'âge de la retraite.

**Les jeunes adultes** - Les trois quarts des jeunes adultes, soit les personnes dont l'âge s'échelonne de 18 à 24 ans, ont mentionné la marche et la danse en société. Près des deux tiers font des exercices à domicile, de la bicyclette et du jardinage. Environ la moitié nagent, jouent au baseball, s'entraînent aux poids et haltères, patinent ou font du jogging. Plus d'un quart pratiquent les activités suivantes : les quilles, le volley-ball, le ski alpin, les exercices aérobies, le football, le badminton, le soccer et le tennis. Le golf, le hockey, le ski de fond, le racquet-ball et le basket-ball font aussi partie des activités courantes puisque au moins une personne sur dix les a nommées.

Depuis 1981, les taux de participation annuelle aux activités susmentionnées sont demeurés identiques ou ont augmenté. Les plus grandes augmentations (plus de 30 points de pourcentage) se sont produites dans les activités suivantes : la danse en société, le jardinage, l'entraînement aux poids et haltères, le volley-ball, le baseball et les quilles. Quant à la marche, aux exercices à domicile, au patinage et aux exercices aérobies, ils ont également fait l'objet d'augmentations importantes.

Par rapport aux autres groupes d'âge, un plus grand nombre de Canadiens et de Canadiennes de ce groupe d'âge tend à avoir des activités vigoureuses et à s'adonner à des sports d'équipe. Néanmoins, bien que 61 % s'adonnent régulièrement à l'activité physique, 13 % seulement en font suffisamment pour en tirer des bienfaits optimaux<sup>2</sup>. Pour que les personnes de ce groupe d'âge atteignent le niveau optimal, il faudrait qu'elles pratiquent plus fréquemment les activités qu'elles font déjà.

**Les adultes** - La marche et le jardinage sont les activités qu'ont le plus souvent citées les adultes âgés de 25 à 44 ans. Viennent ensuite la bicyclette, la natation, la danse en société et les exercices à domicile, qui ont été nommés par plus de la moitié des personnes de ce groupe d'âge, puis le patinage et le baseball. Plus d'un quart des adultes ont mentionné l'entraînement aux poids et haltères, les quilles, le jogging et le golf. De plus, au moins une personne sur dix a cité le volley-ball, le ski alpin, les exercices aérobies, le ski de fond, le hockey, le tennis, le soccer ou le badminton.

À l'exception du jogging, du ski de fond et du tennis, les taux de participation annuelle à toutes les activités ont nettement augmenté depuis 1981. Les plus grandes augmentations (plus de 20 points de pourcentage) se sont produites dans les activités suivantes : le jardinage, la danse en société, le baseball, la marche, l'entraînement aux poids et haltères et le patinage.

**Les adultes d'âge moyen** - La marche et le jardinage sont de loin les activités les plus pratiquées par les adultes d'âge moyen. Parmi les autres activités répandues chez les personnes de ce groupe d'âge figurent les exercices à domicile, la danse en société, la natation et la bicyclette puisque un tiers d'entre elles les ont mentionnées. Enfin, une personne d'âge moyen sur dix s'adonne au golf, au patinage, au baseball, au ski de fond, aux quilles, au jogging ou aux exercices aérobies.

Sept activités ont connu un accroissement important depuis 1981 : ce sont le jardinage, la danse en société et la marche, qui ont gagné environ 30 points de pourcentage, et les exercices à domicile, le baseball, la natation et la bicyclette qui en ont gagné au moins 15.

**Les aînés** - Chez les personnes de ce groupe d'âge, la marche est une activité très prisée, puisque 85 % des gens l'ont citée, suivie du jardinage où le taux de participation atteint 68 %. Deux personnes sur cinq font des exercices à domicile et une sur cinq s'adonne à la natation ou à la danse en société. Environ une personne sur dix joue au golf, aux quilles, fait de la bicyclette ou suit des cours d'exercices.

Depuis 1981, le jardinage, la marche, les exercices à domicile et la danse en société sont les activités où les taux de participation ont le plus augmenté parmi les aînés.

## Régularité des activités

Nous nous sommes penchés jusqu'à présent sur la participation annuelle aux activités physiques, soit les taux de participation des répondants du sondage qui ont dit avoir pris part à une activité au moins une fois au cours de l'année qui a précédé ce sondage.

À partir des résultats de ce sondage, nous pouvons aussi déterminer quelles activités les Canadiens et les Canadiennes ont tendance à pratiquer régulièrement. Par «régulièrement», nous entendons ici au moins 100 fois dans le cadre d'activités à l'année et au moins 26 fois dans celui d'activités saisonnières.

Parmi les activités pratiquées à l'année, la marche arrive encore en tête de liste puisque plus de la moitié des répondants ont dit s'y être adonnés au moins 100 fois tout le long de l'année — environ deux fois par semaine (Tableau 1). Seuls 5 % des marcheurs pratiquent la marche rarement ou moins de six fois par an. Les personnes qui s'adonnent aux exercices à domicile ont aussi tendance à le faire régulièrement. À l'autre extrémité, des activités comme les quilles, le volley-ball et la danse en société sont pratiquées principalement à l'occasion.

Tableau 1

	FRÉQUENCE DE LA PRATIQUE DES ACTIVITÉS À L'ANNÉE		
	% de participants à l'activité		
	≥100 fois/an	6 à 99 fois/an	< 6 fois/an
Marche	63 %	32 %	5 %
Exercice à domicile	48	44	8
Poids et haltères	39	52	9
Cours d'exercices	24	52	24
Danse en société	6	54	40
Volley-ball	-	53	47
Quilles	-	28	68

*Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV*

Dans le cadre d'une activité saisonnière répartie sur trois mois, la pratique d'une activité 26 fois par an donne une fréquence de deux fois par semaine. En vertu de cette définition, le jardinage a le privilège d'avoir le plus grand pourcentage de participation régulière (Tableau 2).

Tableau 2

	FRÉQUENCE DE LA PRATIQUE DES ACTIVITÉS SAISONNIÈRES		
	% de participants à l'activité		
	≥26 fois/an	6 à 25 fois/an	< 6 fois/an
Jardinage	56 %	29 %	15 %
Jogging	52	32	16
Bicyclette	42	40	18
Natation	32	41	27
Baseball	20	37	43
Golf	18	41	41
Patinage	9	38	53

*Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV*

Les amateurs de jogging ont également tendance à être des participants assidus, suivis des cyclistes dont certains font de la bicyclette un mode de transport. En ce qui a trait au patinage, au baseball et au golf, les participants tendent à s'y adonner peu régulièrement, la majorité les pratiquant moins d'une fois par semaine sur une période de trois mois.

## Conclusion

La marche — l'activité physique numéro un au Canada — est un exercice que l'on recommande souvent aux personnes voulant devenir plus actives. La régularité des tendances relevée dans cette activité indique que c'est une voie prometteuse.

Par ailleurs, si les chercheurs considèrent depuis longtemps l'activité physique vigoureuse comme un moyen puissant d'améliorer la santé, ils ont aussi établi plus récemment que la pratique régulière d'une activité physique modérée présentait des avantages sur le plan de la santé. Le message de la vie active au Canada valorise par conséquent un continuum d'activités, en insistant sur l'importance de l'activité quotidienne.

Or, les Canadiens et les Canadiennes tendent à adopter précisément des genres d'activités qui s'intègrent bien dans la vie quotidienne. Activités peu coûteuses et non structurées, la marche et les exercices à domicile peuvent se pratiquer en dehors d'installations et s'inscrire dans l'emploi du temps de la plupart des gens. Quant aux activités plus saisonnières comme le jardinage, la natation, la bicyclette et le patinage, les participants peuvent s'y

adonner à peu de frais et aux moments qui leur conviennent.

Par ailleurs, il est encourageant de constater que un Canadien ou une Canadienne sur cinq dit faire régulièrement des exercices à domicile car cela démontre qu'il est possible de se soumettre personnellement à la pratique régulière d'une activité physique. Néanmoins, si on considère le grand nombre d'activités non structurées auxquelles s'adonnent les Canadiens et les Canadiennes, il serait peut-être valable d'établir des services d'approche pour aider les gens et les familles à garder leur motivation et à conserver l'habitude de faire régulièrement de l'activité physique.

Le meilleur moyen de promouvoir un mode de vie actif et sain consiste peut-être à encourager les Canadiens et les Canadiennes à s'adonner plus souvent et plus régulièrement aux activités qu'ils font déjà.

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

## Références

- <sup>1</sup> Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1996). *Méthodologie du sondage de 1995. Progrès en prévention.*
- <sup>2</sup> Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1996). *Habitudes en matière d'activité physique. Progrès en prévention, Bulletin n° 2.*

Publié en mai 1996

# Participation aux activités physiques de loisir, population de 18 ans et plus

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995

Placement, 1995	Activité	Pourcentage de la population <sup>1</sup>		
		1995	Femmes	Hommes
1	Marche	84 %	89 %*	78 %
2	Jardinage	72	71	74
3	Exercice à domicile	48	53*	42
4	Danse de société	48	49	47
5	Natation	44	43	46
6	Cyclisme	44	41	48*
7	Patinage	34	31	37
8	Baseball	30	23	38*
9	Quilles	25	26	24
10	Jogging	24	19	30*
11	Poids et haltères	23	18	30*
12	Golf	23	15	31*
13	Ski alpin	17	15	19
14	Volley-ball	17	14	20*
15	Cours d'exercices aérobie	17	27*	6
16	Ski de fond	15	17	13
17	Tennis	13	9	17*
18	Hockey	12	3	21*
19	Soccer	12	7	17*
20	Badminton	12	11	12
21	Football	9	3	15*
22	Autres formes de danse	6	7	4
23	Racquet-ball	5	3	7
24	Yoga	5	5	4
25	Squash	4	2	5
<b>Activités fournies spontanément</b>				
26	Randonnée pédestre	3	3	3
27	Basket-ball	3	—	5*
28	Pêche	3	—	5*
29	Canotage	2	—	—
30	Curling	2	2	2
31	Patinage sur roues alignées	2	—	—
32	Arts martiaux	2	—	3*
	Autres activités aquatiques	3	2	4
	Autres activités de plein air	3	—	5*
	Autres activités d'hiver	2	—	—
	Autres jeux	2	—	—

<sup>1</sup> Pourcentage des Canadiens et Canadiennes qui ont pris part à l'activité au moins une fois au cours des 12 derniers mois.

\* Supériorité significative par rapport à l'autre sexe.

# Tendances dans les activités physiques, population de 18 ans et plus

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995

Activité	Pourcentage de la population <sup>1</sup>								
	1995			1988 <sup>2</sup>			1981 <sup>3</sup>		
	Total	F	H	Total	F	H	Total	F	H
1. Marche	84 %	89 %	78 %	69 %	76 %	61 %	59 %	66 %	52 %
2. Jardinage	72*	71	74	60	57	63	31	31	31
3. Exercice à domicile	48*	53*	42	33	38	28	27	31	24
4. Danse de société	48*	49	47	35	40	30	13	15	11
5. Natation	44*	43	46	40	41	38	32	33	31
6. Cyclisme	44*	41	48	37	37	37	31	31	32
7. Patinage	34*	31	37	19	17	21	16	16	17
8. Baseball	30*	23	38	13	8	19	6	3	9
9. Quilles	25*	26	24	17	17	17	8	9	7
10. Jogging	24	19	30	14	11	18	20	16	24
11. Poids et haltères	23*	18	30	12	7	16	5	2	8
12. Golf	23*	15	31	20	12	29	13	6	20
13. Ski alpin	17*	15	19	16	14	19	9	7	11
14. Volley-ball	17*	14	20	3	3	3	3	3	3
15. Cours d'exercices aérobies	17*	27	6	13	20	5	7	10	4
16. Ski de fond	15	17	13	15	15	16	16	16	16
17. Tennis	13	9	17	11	8	14	12	10	14
18. Hockey	12*	3	21	7	1	14	7	1	13

<sup>1</sup> Pourcentage des Canadiens et Canadiennes qui ont pris part à l'activité au moins une fois au cours des 12 derniers mois.

<sup>2</sup> Enquête Campbell sur le mieux-être au Canada.

<sup>3</sup> Enquête condition physique Canada.

\* Augmentation significative depuis 1981.

## Participation aux activités physiques de loisir, par âge

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995

18-24		25-44		45-64		65+	
Placement	%	Placement	%	Placement	%	Placement	%
1. Marche	77	1. Marche	85	1. Marche	87	1. Marche	85
2. Danse de société	74	2. Jardinage	75	2. Jardinage	77	2. Jardinage	68
3. Ex. à domicile	61	3. Cyclisme	52	3. Ex. à domicile	42	3. Ex. à domicile	41
4. Cyclisme	61	4. Natation	50	4. Danse de société	42	4. Natation	27
5. Jardinage	61	5. Danse de société	50	5. Natation	37	5. Danse de société	22
6. Natation	53	6. Ex. à domicile	49	6. Cyclisme	36	6. Golf	15
7. Baseball	52	7. Patinage	45	7. Golf	21	7. Cyclisme	13
8. Poids et haltères	51	8. Baseball	37	8. Patinage	19	8. Quilles	13
9. Patinage	47	9. Poids et haltères	28	9. Baseball	17	9. Cours d'ex.	9
10. Jogging	46	10. Quilles	28	10. Ski de fond	17		
11. Quilles	42	11. Jogging	27	11. Quilles	16		
12. Volley-ball	41	12. Golf	25	12. Jogging	15		
13. Ski alpin	33	13. Volley-ball	20	13. Cours d'ex.	11		
14. Cours d'ex.	28	14. Ski alpin	19	14. Ski alpin	9		
15. Football	27	15. Cours d'ex.	18	15. Poids et haltères	9		
16. Badminton	27	16. Ski de fond	17	16. Tennis	8		
17. Soccer	27	17. Hockey	16	17. Autres danses	6		
18. Tennis	26	18. Tennis	14	18. Yoga	6		
19. Golf	24	19. Soccer	13	19. Volley-ball	6		
20. Hockey	20	20. Badminton	13	20. Badminton	5		

# Participation aux activités physiques de loisir, par âge

Enquête Campbell sur le mieux-être au Canada de 1988

18-24		25-44		45-64		65+	
Placement	%	Placement	%	Placement	%	Placement	%
1. Marche	63	1. Marche	69	1. Jardinage	70	1. Marche	73
2. Cyclisme	54	2. Jardinage	63	2. Marche	69	2. Jardinage	61
3. Natation	54	3. Natation	46	3. Danse de société	33	3. Ex. à domicile	33
4. Danse de société	50	4. Cyclisme	45	4. Natation	32	4. Natation	17
5. Ex. à domicile	40	5. Danse de société	37	5. Ex. à domicile	27	5. Danse de société	17
6. Jardinage	34	6. Ex. à domicile	34	6. Cyclisme	26	6. Cyclisme	13
7. Ski alpin	31	7. Patinage	27	7. Golf	20	7. Golf	10
8. Jogging	30	8. Golf	23	8. Ski de fond	14		
9. Patinage	30	9. Ski alpin	22	9. Quilles	11		
10. Baseball	29	10. Quilles	19	10. Patinage	8		
11. Poids et haltères	29	11. Ski de fond	19	11. Ski alpin	7		
12. Quilles	28	12. Cours d'ex.	17	12. Jogging	7		
13. Tennis	22	13. Jogging	17	13. Cours d'ex.	6		
14. Golf	21	14. Baseball	17	14. Tennis	5		
15. Cours d'ex.	19	15. Tennis	14	15. Pêche	5		
16. Hockey	17	16. Poids et haltères	13	16. Poids et haltères	4		
17. Ski de fond	17	17. Hockey	10	17. Baseball	4		
18. Volley-ball	7	18. Pêche	6				
		19. Volley-ball	3				



# Participation aux activités physiques de loisir, par âge

Enquête condition physique Canada de 1981

18-24		25-44		45-64		65+	
Placement	%	Placement	%	Placement	%	Placement	%
1. Marche	57	1. Marche	59	1. Marche	58	1. Marche	63
2. Cyclisme	47	2. Natation	39	2. Jardinage	38	2. Jardinage	32
3. Natation	46	3. Cyclisme	38	3. Natation	22	3. Ex. à domicile	16
4. Jogging	44	4. Jardinage	33	4. Cyclisme	21	4. Natation	10
5. Ex. à domicile	40	5. Ex. à domicile	31	5. Ex. à domicile	20	5. Cyclisme	8
6. Patinage	28	6. Jogging	24	6. Ski de fond	14	6. Golf	7
7. Tennis	28	7. Patinage	23	7. Golf	13	7. Quilles	6
8. Ski alpin	22	8. Ski de fond	20	8. Danse de société	9	8. Pêche	4
9. Danse de société	21	9. Danse de société	16	9. Jogging	7	9. Danse de société	2
10. Ski de fond	19	10. Golf	15	10. Quilles	7	10. Cours d'ex.	2
11. Jardinage	17	11. Tennis	14	11. Pêche	7	11. Ski de fond	2
12. Baseball	16	12. Ski alpin	10	12. Patinage	6		
13. Hockey	16	13. Cours d'ex.	9	13. Cours d'ex.	4		
14. Golf	15	14. Hockey	9	14. Tennis	4		
15. Poids et haltères	12	15. Quilles	9	15. Ski alpin	3		
16. Quilles	11	16. Baseball	7	16. Poids et haltères	1		
17. Cours d'ex.	10	17. Pêche	7	17. Hockey	1		
18. Volley-ball	6	18. Poids et haltères	5	18. Baseball	1		
19. Pêche	6	19. Volley-ball	4				