

# Lanaudière en mouvement

## COMMENT SE PORTE LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES DES ÉLÈVES DU SECONDAIRE DE NOTRE RÉGION ?

Qui de mieux placé que les élèves pour nous faire part de leurs besoins ? Voici un portrait abrégé de l'offre, des besoins, des facteurs de réussite et des obstacles en lien avec la pratique régulière d'activités physiques des élèves au sein des écoles secondaires de Lanaudière. Soulignons que les données présentées sont issues d'une étude réalisée dans le cadre des travaux du comité lanauois de la mesure 1.4 de la Politique gouvernementale de prévention en santé.

### LA RECOMMANDATION CANADIENNE EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE<sup>1</sup>

Les jeunes de Lanaudière qui respectent cette recommandation :

**16%**

En semaine

**28%**

La fin de semaine

Un écart important entre les filles et les garçons qui respectent cette recommandation :

**27%**

Garçons

**12%**

Filles

### DE L'INTÉRÊT POUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

LES CONDITIONS DE SUCCÈS À CONSIDÉRER

1 élève sur 2 a évoqué que **ces motivations** sont à la base de sa pratique d'activités physiques :



Améliorer sa condition physique



Avoir du plaisir



Passer du temps avec ses ami.e.s



1 élève sur 2 a évoqué que **ces freins** nuisent à sa pratique d'activités physiques :



Manque de motivation



Impacts de la pandémie de la COVID-19 :

- activités qui ne sont plus offertes dans le contexte
- mesures sanitaires qui compliquent la pratique de certaines activités.

**68 %**  
des élèves de la région souhaiteraient faire plus d'activités physiques ;

<sup>1</sup> Les jeunes de 5 à 17 ans devraient pratiquer au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée par jour selon les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes (5 à 17 ans) (SPE, 2016).

## PORTRAIT DE LA SITUATION AU SEIN DE NOTRE MILIEU SCOLAIRE

### LES ACTIVITÉS



Seulement **1 élève sur 4** trouve que les activités physiques proposées par son école correspondent à ses intérêts toujours ou la plupart du temps.



**1 élève sur 2** souhaiterait voir augmenter la quantité et la variété d'activités physiques offertes à son école.

### LES MOMENTS À PRIVILÉGIER



**4 élèves sur 5** identifient que le moment où ils sont les plus enclins à faire de l'activité physique serait après l'école.



**1 élève sur 2** identifie les pauses actives pendant les cours comme un moment où il serait enclin à faire de l'activité physique.



**1 élève sur 2** identifie l'heure du dîner comme un moment où il serait enclin à faire de l'activité physique.

### L'ÉQUIPEMENT ET LES INFRASTRUCTURES



**4 élèves sur 5** trouvent que les infrastructures et l'équipement destinés aux activités physiques sont de bonne qualité.



**4 élèves sur 5** ont un intérêt modéré à très grand pour les cours d'EPS.



**3 élèves sur 5** aimeraient avoir un peu ou beaucoup plus de cours d'EPS.

### LES COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

## UN NOUVEAU DISCOURS À ADOPTER<sup>2</sup>

- Bouger (+) est à votre portée : se lever debout, marcher, s'étirer, danser, sauter, etc.
- Bouger dans le plaisir en diversifiant vos activités permet d'en profiter (+) : essayer, varier, sourire, recommencer.
- Bouger (+) procure un maximum de bienfaits : réussite scolaire, santé mentale, fonction immunitaire, etc.

**Nous espérons que ce partage d'information stimule vos réflexions et la recherche de solutions au problème d'inactivité physique qui touche les adolescent.e.s.**

## EN SAVOIR PLUS

Contactez l'équipe de **Loisir et Sport Lanaudière** pour obtenir d'autres données ou des données plus spécifiques en lien avec l'étude que nous avons réalisée en collaboration avec l'Université de Sherbrooke dans le cadre du projet *Lanaudière en mouvement*.



[loisir-lanaudiere.qc.ca](http://loisir-lanaudiere.qc.ca)



450 588-4443 / 1 866 588-4443



Données collectées dans le cadre du projet Lanaudière en mouvement : 2640 questionnaires d'élèves ont été analysés dans le cadre de cette étude réalisée sous la direction de l'Université de Sherbrooke. Les élèves ayant participé étaient alors âgés entre 12 à 17 ans et fréquentaient une école secondaire de la région de Lanaudière provenant de ses 2 centres de services scolaires. Le questionnaire a été accessible entre le 25 mars 2021 et le 8 mai 2021.

<sup>2</sup> Avis scientifique Pour une population québécoise physiquement active : des recommandations / Savoir et agir, publié par le comité scientifique de Kino-Québec en 2020.



Avec le soutien de :



Loisir et Sport  
Lanaudière

Avec la collaboration de :

Centre de services scolaires des Affluents

Centre de services scolaires des Samares