



**Confédération  
des syndicats nationaux**

Commentaires présentés  
par la  
Confédération des syndicats nationaux

au ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

*Le goût et le plaisir de bouger  
Vers une politique nationale du sport,  
du loisir et de l'activité physique*

30 août 2013

Confédération des syndicats nationaux  
1601, avenue De Lorimier  
Montréal (Québec) H2K 4M5  
Téléphone : 514 598-2271  
Télec. : 514 598-2052  
[www.csn.qc.ca](http://www.csn.qc.ca)

## Table des matières

Présentation .....	4
Introduction.....	5
Amélioration de la condition physique : pourquoi et pour qui ?.....	6
Les valeurs du sport et de l'activité physique .....	6
Les déterminants socioéconomiques de la santé et de l'activité physique.....	6
Une thématique qui appelle une large participation de la société civile .....	7
Le milieu de l'éducation .....	8
L'emploi, les loisirs et la santé .....	9
La santé-sécurité au travail .....	10
Le transport actif et l'environnement comme levier à l'activité physique.....	11
La solution du transport actif et du transport collectif.....	11
Des environnements propices .....	11
Conclusion.....	13
Bibliographie.....	14

## **Présentation**

La Confédération des syndicats nationaux (CSN) est une organisation syndicale composée de près de 2100 syndicats qui regroupe plus de 300 000 travailleuses et travailleurs, principalement sur le territoire du Québec, réunis sur une base sectorielle ou professionnelle dans huit fédérations, ainsi que sur une base régionale dans 13 conseils centraux.

La question des loisirs, du temps libre et du sport nous préoccupe depuis plusieurs années. Dès 1968, la CSN était de la bataille pour mettre fin aux privilèges des clubs privés de chasse et de pêche et, en 1971, elle mettait sur pied un village de vacances familiales. Une plate-forme CSN sur les loisirs-vacances prônant l'accessibilité aux lieux et à l'équipement de loisirs et de sport et le contrôle par les classes populaires de leurs propres conditions de vie-loisir-vacances était adoptée en 1983.

## Introduction

Le concept de santé est complexe et global. L'Organisation mondiale de la Santé le définit d'ailleurs comme étant « (...) un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »<sup>1</sup>. Faire du Québec *une des nations les plus en forme du monde, comme en fait le vœu la première ministre*, est un défi mobilisant. Que faudrait-il pour que les Québécoises et les Québécois bougent plus et mieux? Qu'est-ce qui fait obstacle à la pratique quotidienne d'activités physiques ou sportives? Un tel projet appelle une action globale et structurante de la part de toute la société.

La CSN est heureuse de pouvoir participer à la réflexion gouvernementale qui mènera à l'adoption d'une nouvelle politique nationale du sport, du loisir et de l'activité physique. Nous questionnant sur la santé de la population et son corollaire qu'est la pratique d'activités physiques, nous tenterons d'abord une mise en contexte socioéconomique. Pour nous, une démocratisation de la pratique sportive passe par la promotion des valeurs encourageant la participation de tous et l'accès universel aux infrastructures sportives. Elle suppose aussi que l'individu dispose effectivement d'un « temps de loisir ».

Or, le citoyen que l'on souhaite ici plus actif occupe, dans bien des cas, un emploi – quelquefois même deux – qui accapare une part importante de son temps. Dans un contexte de précarisation de l'emploi, la difficile conciliation entre l'activité physique et les différents temps d'un individu sera abordée.

Finalement, nous discuterons de la question du transport actif comme levier et source de motivation à l'activité physique.

---

<sup>1</sup> Préambule à la *Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé*, tel qu'adopté par la Conférence internationale sur la santé, New York, 19 au 22 juin 1946; signé le 22 juillet 1946 par les représentants de 61 États. 1946; (Actes officiels de l'Organisation mondiale de la Santé, n° 2, p. 100) et entré en vigueur le 7 avril 1948.

## **Amélioration de la condition physique : pourquoi et pour qui?**

Nous ne pouvons que saluer les efforts gouvernementaux visant l'amélioration de la santé des Québécoises et des Québécois. Le livre vert commenté ici pose ainsi le double défi de l'augmentation de l'activité physique et de l'amélioration de la condition physique.

### *Les valeurs du sport et de l'activité physique*

L'impact positif d'un mode de vie physiquement actif sur la santé ne fait aucun doute aux yeux des autorités de santé publique, et ce, partout à travers le monde. Le sport et l'activité physique sont des vecteurs de santé, mais aussi de valeurs culturelles. Ces temps de loisir doivent constituer des occasions d'échanges, d'épanouissement personnel, de solidarité et de détente. Si nous partageons bon nombre des valeurs présentées dans le document de consultation, nous questionnons certains objectifs tendant vers le dépassement de soi, la compétition et le gain en productivité. Pour la CSN, l'essence du loisir doit demeurer le plaisir. Le sport et l'activité physique doivent d'abord promouvoir le goût du jeu et de l'action physique, et ce, quels que soient l'âge ou la condition sociale du participant. Ce que l'on doit viser, c'est l'universalité de la participation.

### *Les déterminants socioéconomiques de la santé et de l'activité physique*

Nous partageons l'objectif d'une population en santé et en forme, mais la condition physique collective reflète d'abord des conditions de vie socioéconomiques. Toutes les données disponibles relatives à l'état de santé mettent en lumière les inégalités sociales déterminées par l'occupation de travail et par le revenu<sup>2</sup>. Ces inégalités « influencent la durée de vie tout autant que la qualité de vie, l'adoption de comportements favorables à la santé, le développement et le bien-être des jeunes ainsi que le recours aux professionnels et aux services de santé »<sup>3</sup>. Au Canada, ces disparités ont augmenté plus que dans la moyenne des autres pays membres de l'OCDE au cours des dernières années. L'impact de ces inégalités économiques se manifeste tout au long de la vie : du petit poids à la naissance à la mortalité prématurée, en passant par les décès accidentels plus fréquents chez les jeunes et les nombreux problèmes de santé chroniques.

La redistribution de la richesse s'avère donc un enjeu important. Cela dit, un moyen de pallier les inégalités socioéconomiques, et donc de santé, consiste très certainement à rendre accessibles les infrastructures sportives tant sur le plan de la proximité physique que des coûts. En effet, l'éloignement des installations est un premier frein pour beaucoup de familles à faible revenu. Un autre obstacle réside dans le coût associé à l'équipement

---

<sup>2</sup> INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC. *Les inégalités sociales de santé augmentent-elles au Québec ?*, 2008, <http://www.inspq.qc.ca>.

<sup>3</sup> AGENCE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DE MONTRÉAL. *Les inégalités sociales de santé à Montréal. Le chemin parcouru*, Rapport du directeur de santé publique, 2011.

sportif (par exemple l'équipement de hockey) ou aux infrastructures de loisirs (comme les piscines municipales, les terrains de tennis). La présence accrue d'infrastructures dans les quartiers plus défavorisés doit donc faire partie des objectifs de la nouvelle politique. De plus, une meilleure collaboration entre les municipalités, les commissions scolaires, les clubs sportifs et même les CPE doit être développée pour favoriser l'accès aux infrastructures déjà existantes.

*Une thématique qui appelle une large participation de la société civile*

Une politique du loisir, de l'activité physique et du sport ne pourrait être élaborée ni mise en œuvre sans la collaboration des différents acteurs et ministères en vue d'actions globales, efficaces et cohérentes.

Ainsi, la valorisation du jeu et de l'activité physique tout au long de la vie interpelle divers acteurs sociaux, dont ceux des services de garde, du milieu scolaire et des soins aux aînés-es (voir le projet *Municipalité amie des aînés*). L'amélioration de la condition physique en milieu de travail appelle, de son côté, une concertation entre les ministères concernés, les employeurs, les syndicats et les travailleuses et les travailleurs eux-mêmes. De même, un transport actif, efficient et sécuritaire passe par la collaboration entre les municipalités, les ministères concernés par les transports et l'environnement, ainsi que par les initiatives populaires.

Cela dit, la coordination, la gestion, le financement et le développement des loisirs sportifs doivent se faire sous la responsabilité gouvernementale. Or, la participation de fondations privées, comme celle de Lucie et André Chagnon (FLAC), nuit à la prise en charge populaire, à la transparence éthique et à l'esprit du bien commun.

À cet égard, rappelons que la gestion du fonds de 480 millions de dollars pour le projet gouvernemental *Québec en forme* a été « sous-traitée » à la FLAC. Or, déléguer de pareilles sommes ainsi que la gestion de politiques publiques à une fondation privée va à l'encontre du principe de démocratisation et de saine relation entre les partenaires sociaux, principe pourtant promu dans le présent projet gouvernemental. Ces fondations privées n'ont aucune légitimité démocratique et pourtant, elles imposent aux organismes communautaires, qui dépendent de leurs financements, leurs propres objectifs et modes de fonctionnement (du type « haut vers le bas »)<sup>4</sup>. Selon nous, l'État, gardien du bien commun, doit conserver les rênes de la présente politique.

Dans le même ordre d'idée, le bénévolat et l'action communautaire sont, certes, primordiaux à l'intégration des valeurs de solidarité, d'activités physiques et de participation citoyenne. Par contre, le bénévolat ne doit ni servir de voie de sortie commode en réponse aux coupes budgétaires, ni être l'occasion d'un désengagement de l'État, d'une sous-traitance de la fonction publique. Une telle utilisation du bénévolat équivaldrait à une privatisation déguisée.

---

<sup>4</sup> Voir ALEPIN Brigitte, *Ces riches qui ne paient pas d'impôts*, Éditions du méridien, 2004.

### *Le milieu de l'éducation*

Dans son discours d'ouverture de la 40<sup>e</sup> législature, la première ministre, Mme Pauline Marois, affirme qu'il est « temps de moderniser la politique nationale du sport et du loisir et d'en faire une des pierres d'assise de notre système d'éducation, du CPE à l'université (...) ». Pour y arriver, des changements importants s'imposent, selon nous, au système d'éducation actuel qui, rappelons-le, n'intègre pas les services de garde en milieu scolaire au programme éducatif. Ces services, encore soumis à la règle de l'autofinancement, sont de ce fait inexistantes dans certaines écoles; et lorsqu'ils existent, ils sont inaccessibles à plusieurs familles en raison des frais qu'ils occasionnent. Les études ont pourtant démontré l'impact positif de leur fréquentation sur le développement des enfants. Les services de garde en milieu scolaire constituent de fabuleux outils pour faire bouger les jeunes et développer de bonnes habitudes de vie. Leur intégration dans le système d'éducation à titre de services complémentaires, universels et gratuits permettrait de développer dès l'enfance une « culture de l'activité physique ». De même, il est essentiel d'augmenter le nombre de places à contribution réduite dans les CPE et en milieu familial régi puisqu'il s'agit d'environnements permettant, là encore, une intervention précoce pour développer la motricité des bambins et leur faire découvrir le plaisir de bouger.

Cela dit, nous ne saurions passer sous silence les incessantes coupures de fonds dont sont victimes les commissions scolaires depuis des années, de même que les CPE plus récemment. Ces restrictions budgétaires se répercutent fatalement dans les services offerts et c'est souvent l'activité physique qui écope : équipements sportifs ou de jeux insuffisants ou inadéquats, abolitions de postes (par exemple les appariteurs, les techniciens en loisirs). Rien pour favoriser l'avènement d'un Québec en forme!



## L'emploi, les loisirs et la santé

S'il fut une époque où l'on pouvait rêver d'une société des loisirs, nous assistons plutôt, depuis quelques décennies, à une précarisation de l'emploi et à une augmentation du temps de travail. Ainsi, entre 1976 et 1996, la proportion de l'emploi atypique par rapport à l'emploi total a fortement augmenté<sup>5</sup>. Selon une étude de l'IRSST (2011), près du tiers des travailleuses et des travailleurs vivent une insécurité d'emploi et 13 % rapportent une précarité contractuelle<sup>6</sup>. Cette précarité est source d'insécurité financière; elle force les individus à consacrer beaucoup de temps à la recherche d'un emploi ou encore les met en situation d'attente d'un appel au travail (travailleurs sur appel, travailleurs d'agences de travail temporaire). De nombreux autres cumulent deux emplois pour pouvoir joindre les deux bouts. D'autres encore, détenteurs d'un emploi régulier, sont astreints à des horaires de travail qui les obligent à faire des heures supplémentaires souvent contre leur gré; rappelons en effet qu'un salarié ne peut, en vertu de la Loi sur les normes du travail, refuser de faire des heures supplémentaires qu'après 50 heures de travail hebdomadaires!

Dans ce contexte, la conciliation de la vie familiale, de la vie personnelle et du travail constitue un véritable casse-tête pour un nombre toujours croissant de travailleurs et surtout de travailleuses, la précarité en emploi touchant particulièrement les femmes qui, souvent, assument seules les responsabilités familiales. Tout ceci (horaire de travail surchargé, difficulté à prévoir quand on travaillera, entrée d'argent incertaine) rend bien difficile la pratique de loisirs et de sports.

Les travailleurs d'aujourd'hui sont constamment à la recherche de leur temps. Dans de telles conditions, la pratique d'un sport ou d'une activité physique peut s'avérer un luxe inaccessible. La volonté gouvernementale d'augmenter le niveau d'activité physique doit prendre en compte la nécessaire amélioration des conditions de travail et d'emploi. Le gouvernement doit adapter les lois du travail, assurer une meilleure protection aux travailleurs précaires, mettre en place des mesures effectives de conciliation famille-travail et revoir les règles relatives aux heures supplémentaires. Ce n'est qu'ainsi que les travailleuses et les travailleurs auront plus de *temps pour bouger*.

Enfin, la responsabilisation des employeurs sur la question de l'activité physique est importante. Ceux-ci profitent et organisent une bonne partie du temps des individus. Il est dès lors normal que les employeurs facilitent les initiatives d'activités sportives en milieu de travail. Cela pourrait prendre différentes formes, comme la mise à la disposition d'infrastructures facilitantes (un local, du matériel pour club sportif, des douches, des supports à vélo, etc.) ou des périodes de temps pour la pratique sportive.

---

<sup>5</sup> L'emploi atypique a augmenté 20 fois plus que l'emploi typique au cours de cette période. GOUVERNEMENT DU QUÉBEC. *Avis du Comité consultatif de lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale*, 2013.

<sup>6</sup> IRSST, 2011.

*La santé et la sécurité au travail*

Une démarche de santé par l'activité physique ne peut ignorer les conditions de santé et de sécurité au travail. Comment gagner sa vie sans ruiner sa santé? Lorsque l'on sait qu'environ 18 % des travailleuses et des travailleurs québécois présentent un niveau élevé de détresse psychologique ou qu'un travailleur sur cinq souffre de troubles musculo-squelettiques<sup>7</sup>, on comprend que la santé des travailleurs ne saurait se résumer à quelques minutes d'exercice par jour. La prévention est essentielle.

Encore trop de milieux de travail rendent malades, causent des blessures, des mutilations ou des morts! Il est impératif, par exemple, que le gouvernement applique à tous les secteurs d'activités, sans exception, la réglementation prévue à la Loi en santé et sécurité au travail et, en particulier, ses outils de prévention (comité paritaire de santé et de sécurité, nomination de représentantes et de représentants à la prévention, élaboration des programmes de prévention).

---

<sup>7</sup> IRSST. *Enquête québécoise sur des conditions de travail, d'emploi et de santé et de sécurité du travail (ÉQCOTESST)*, 2011.

## **Le transport actif et l'environnement comme levier à l'activité physique**

### *La solution du transport actif et du transport collectif*

L'une des meilleures stratégies pour *faire bouger* les individus est la valorisation du transport actif. Les transports actifs, comme le vélo et la marche, demandent peu d'habiletés particulières et s'intègrent facilement à la routine quotidienne. Activités gratuites ou à faible coût, elles permettent aux individus de différentes catégories socioéconomiques moins enclines à pratiquer un sport de bouger.

Malheureusement, l'automobile demeure reine dans nos villes et les plans d'urbanisme, conçus pour elle, ne favorisent guère l'activité physique. Vouloir valoriser le transport actif, c'est d'abord agir sur la planification et l'aménagement des villes selon les principes de forme urbaine et de design qui le facilitent et le rendent sécuritaire<sup>8</sup>. C'est penser les villes en termes de densité résidentielle, de présence accrue de services de proximité, de consolidation des cœurs de quartier, etc. Encourager le transport actif, c'est aussi prévoir des aménagements pour piétons et cyclistes, des mesures pour modérer la circulation et sécuriser les abords des écoles, etc. Vouloir faire bouger, c'est structurer les villes pour que l'on puisse naturellement s'y déplacer de manière efficace, active et sécuritaire.

Notons que le transport collectif est corrélé à un mode de vie plus actif, car il implique nécessairement la marche. Pour nous, l'accès à un réseau de transport en commun efficient fait donc partie d'un plan de valorisation du transport actif. La CSN tient à rappeler l'urgence d'une planification et d'un financement suffisant, durable, diversifié, équitable et public du transport en commun. Celui-ci est donc non seulement un service essentiel et un modèle de développement durable, mais aussi un outil important dans un plan d'activation de toute une société.

### *Des environnements propices*

La pratique d'activités physiques est bien souvent liée à l'environnement extérieur et au plaisir de se trouver dans une nature accueillante. Les espaces verts, les parcs nationaux, les pistes cyclables sur le bord de l'eau ou les sentiers pédestres constituent des incitatifs peu coûteux à l'activité physique. La proximité d'un parc ou d'un espace-nature influence grandement la pratique sportive. Cela est particulièrement vrai pour les familles qui comptent des tout-petits ou des familles à faible revenu captives de leur quartier.

Il a d'ailleurs été démontré que les enfants des quartiers où l'on dénombre plus de parcs sont plus actifs que les autres enfants. De plus, la probabilité que les enfants marchent pour se rendre à l'école, ou simplement par plaisir, augmenterait de plus de 50 % dans les environnements favorables à la marche. En outre, des recherches récentes démontrent que

---

<sup>8</sup> Vivre en ville. *Des transports actifs pour une ville active. Aménager des environnements urbains plus favorables à l'activité physique*, décembre 2012.

le contact avec la nature a des impacts positifs sur la santé publique et sur le développement psychosocial des enfants<sup>9</sup>.

Espaces bleus et espaces verts sont à créer, consolider et promouvoir. La proximité et l'accès gratuit à ces lieux permettent à tous de s'adonner aux sports de plein air et à l'activité physique.

La CSN croit donc qu'un des moyens les plus efficaces de promouvoir l'activité physique pour la plus large part de la population est de développer les infrastructures soutenant le transport actif et collectif. Cela doit passer par une remise en question de l'urbanisme de nos villes, par le développement du transport en commun et par la promotion de l'environnement comme lieu d'activité physique.

---

<sup>9</sup> FONDATION DAVID SUZUKI, et NATURE-ACTION QUÉBEC. *Une ceinture verte grandeur nature : Un grand projet mobilisateur pour la région de Montréal*, juin 2012.

## **Conclusion**

Ce sont sans contredit les multiples luttes ouvrières qui ont permis l'apparition du « temps libre » pour tous par le biais d'une meilleure redistribution de la richesse et de la réduction du temps de travail. La grève à l'origine de la Fête internationale des travailleuses et des travailleurs (1<sup>er</sup> mai) avait d'ailleurs pour objet la journée de huit heures.

La disponibilité de temps libre constitue l'un des enjeux essentiels d'une politique de promotion de l'activité physique. Des améliorations aux conditions de travail, de santé-sécurité et d'emploi s'imposent pour que tous les travailleurs puissent disposer de temps de loisirs leur permettant notamment la pratique d'un sport. La politique doit aussi prendre en compte les inégalités d'accès aux infrastructures et aux équipements.

Par ailleurs, le transport actif et le transport en commun, de même que le développement d'espaces verts et bleus, forment autant de moyens favorisant l'activité physique et dont la nouvelle politique devrait faire la promotion.

Enfin, la collaboration des différents ministères, municipalités et acteurs sociaux sera nécessaire pour arriver à des actions globales, efficaces et cohérentes. Par ailleurs, le gouvernement ne peut déléguer ses responsabilités de promotion ou de gestion de la politique à des organismes externes comme les fondations privées.

Pour la CSN, la démocratisation de l'activité physique va donc bien au-delà de la promotion individuelle du sport et de l'activité physique. La valorisation de l'activité physique passe par une analyse et par une prise en charge des inégalités sociales ainsi que par le développement de l'universalité de l'accès aux infrastructures sportives et de transports actifs.

## **Bibliographie**

AGENCE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DE MONTRÉAL. *Les inégalités sociales de santé à Montréal. Le chemin parcouru*, Rapport du directeur de santé publique, 2011.

ALEPIN, Brigitte. *Ces riches qui ne paient pas d'impôts*, Éditions du méridien, 2004.

FONDATION DAVID SUZUKI, et NATURE-ACTION QUÉBEC. *Une ceinture verte grandeur nature : Un grand projet mobilisateur pour la région de Montréal*, juin 2012.

GOVERNEMENT DU QUÉBEC. *Avis du Comité consultatif de lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale*, 2013.

IRSST. *Enquête québécoise sur des conditions de travail, d'emploi et de santé et de sécurité du travail (ÉQCOTESST)*, 2011.

INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC. *Les inégalités sociales de santé augmentent-elles au Québec ?*, [En ligne], 2008. [<http://www.inspq.qc.ca>].

Préambule à la *Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé*, tel qu'adopté par la Conférence internationale sur la Santé, New York, 19 au 22 juin 1946; signé le 22 juillet 1946 par les représentants de 61 États. 1946; (Actes officiels de l'Organisation mondiale de la Santé, n° 2, p. 100) et entré en vigueur le 7 avril 1948.

VIVRE EN VILLE. *Des transports actifs pour une ville active. Aménager des environnements urbains plus favorables à l'activité physique*, décembre 2012.