

## L'importance des activités en plein air : enquête pancanadienne auprès de jeunes de 13 à 20 ans

### Source

Zorgi R et M Gagne (2012) *Youth engagement with nature and the outdoors*. 7 p.

Plusieurs études indiquent que les activités physiques en plein air apportent davantage d'effets bénéfiques sur la santé physique et mentale que les mêmes activités pratiquées à l'intérieur. On sait par ailleurs que plus jeunes sont les enfants quand ils sont initiés aux activités en plein air, plus ces activités feront partie de leur vie à l'âge adulte. Afin de connaître la perception des jeunes sur l'importance et l'accessibilité des activités en plein air, la Fondation David Suzuki a questionné 664 Canadiens âgés de 13 à 20 ans.

### Résultats

- Près de 50 % des répondants affirment que l'école, le travail et plusieurs autres tâches quotidiennes ne leur laissent pas suffisamment de temps pour participer à des activités en plein air. Ceci donne à penser que les parents et les établissements scolaires n'accorderaient pas assez d'importance aux activités en plein air.
- Environ 70 % des jeunes passent une heure ou moins par jour à l'extérieur, la majorité du temps dans leur quartier, tout près de leur lieu de résidence. Il est donc important d'aménager et conserver des espaces verts dans les quartiers résidentiels.
- Seulement 35 % des jeunes de 13 à 15 ans disent faire des activités en plein air sans la supervision d'un adulte, comparativement à plus de 60 % des 16 ans et plus. Les parents sembleraient plus réticents à laisser leurs plus jeunes enfants sortir sans surveillance.
- Les moins de 16 ans considèrent que les activités en plein air pratiquées en famille les incitent davantage à témoigner d'un intérêt croissant pour la nature; à apprécier la nature.
- Trois jeunes sur quatre (75 %) ayant participé à des programmes d'activités en plein air l'ont fait dans un cadre scolaire. Les écoles devraient donc offrir plus d'activités en plein air.
- Plus de la moitié (58 %) des répondants disent faire des activités en plein air non encadrées, où ils s'adonnent à la simple observation de la nature.
- Plus les jeunes vieillissent, moins ils ressentent le besoin d'avoir recours à un encadrement pour apprécier la nature.

Pour consulter plus de fiches : [www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca)

En somme, cette enquête révèle que les adolescents démontrent un très grand intérêt pour les activités en plein air, organisées ou non, et que cet intérêt croît avec l'âge et la participation. Cet intérêt est davantage marqué chez ceux qui y ont été initiés très jeunes. Les établissements scolaires, les municipalités et les organisations du milieu associatif ont donc avantage à offrir des programmes d'activités en plein air visant particulièrement les plus jeunes.

### Lectures suggérées

Pasanen TP, L Tyrväinen et KM Korpela (2014) **The relationship between perceived health and physical activity indoors, outdoors in built environments, and outdoors in nature.** Appl Psychol Health Well Being 6(3):324-46.

Thompson Coon J et coll. (2011) **Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review.** Environ Sci Technol 45(5):1761-72

Xavier Bonacorsi et Guy Thibault