LETTRE D'OPINION : ET SI LE QUÉBEC DEVENAIT LA NATION LA PLUS ACTIVE AU MONDE?

Publié le 12 septembre 2026

Et si le Québec devenait la nation la plus ACTIVE au monde?

Voir la liste des personnalités signataires au bas de la page.

Vous pouvez ajouter votre nom à la liste des signataires en cliquant ici.

Nous sommes issus des milieux du sport, de la médecine, de la santé publique, des arts, des affaires, de l'éducation, du développement des communautés ainsi que des Premières Nations. Nos parcours diffèrent, mais nous partageons tous une même conviction : **le Québec doit faire du port, de l'activité physique et du plein air un véritable projet de société. Et ce projet doit commencer maintenant**.

Nos modes de vie ont changé. Les écrans occupent une place immense, les occasions de bouger spontanément se raréfient, les familles courent après le temps et l'accès aux activités varie fortement d'un milieu à l'autre. Notre population vieillit et le poids des maladies chroniques s'accroît, pendant que notre système de santé est soumis à une pression toujours plus grande.

Les données québécoises sont pourtant frappantes. Selon l'INSPQ, **près d'un adulte sur deux demeure sous le seuil recommandé de 150 minutes d'activité physique modérée ou vigoureuse par semaine**. Chez les jeunes, le constat est tout aussi préoccupant : **seulement 18 % des 12 à 17 ans atteignent le niveau recommandé d'activité physique – 23 % des garçons et 13 % des filles.**

Ces chiffres parlent de prévention, de santé mentale, d'autonomie, de socialisation, de plaisir et de qualité de vie, mais aussi de notre défi collectif à prévenir la maladie et à préserver notre système de

santé. Investir dans la prévention, ce n'est pas seulement améliorer le bien-être de la population : c'est choisir dès aujourd'hui de bâtir le Québec de demain.

Nous avons longtemps demandé aux individus de faire le choix de bouger. Nous devons maintenant nous demander si notre écosystème rend ce choix simple, accessible et attrayant à chaque étape de la vie.

Faire bouger le Québec, c'est permettre à un enfant de découvrir le plaisir de courir, lancer, sauter, nager, patiner, de découvrir le territoire et de développer ses compétences de base. C'est offrir davantage de choix à un jeune de 15 ans qui aime encore son sport pour continuer à le pratiquer dans un environnement sain et rester actif à long terme.

C'est aussi tirer pleinement avantage de l'immense terrain de jeu que nous offre le Québec. Une famille peut vivre à proximité d'un parc, d'un lac, d'une infrastructure sportive ou d'un espace naturel sans avoir facilement accès à celui-ci. Faire bouger le Québec, c'est rendre plus simple le fait de se promener, pagayer, skier ou simplement aller jouer dehors, dans toutes les régions et dans tous les milieux.

C'est enlever les obstacles et permettre à une personne de 70 ans de continuer à marcher, à faire du vélo, à suivre un cours d'aquaforme ou à participer à une activité de groupe, afin de rester active, autonome et bien entourée.

C'est aussi mieux soutenir les personnes qui rendent cette pratique possible. Trop souvent, un entraîneur bénévole commence par donner quelques heures aux jeunes et finit par gérer les horaires, les inscriptions, les parents, les officiels et l'administration. Lorsqu'il quitte, une partie du programme vacille.

Nous disposons pourtant d'atouts extraordinaires : des écoles, des municipalités engagées, des installations et organisations sportives, des parcs, des lacs, un immense territoire et des milliers de

personnes passionnées. Nous avons aussi des athlètes d'exception qui inspirent le Québec. **Participation, plaisir et performance peuvent avancer ensemble.**

Ce qui doit évoluer, c'est le modèle qui relie tout cela. Il s'est construit au fil des cinquante dernières années. Les réalités familiales, scolaires, professionnelles et démographiques de 2026 commandent maintenant une nouvelle ambition.

Nous devons nous demander collectivement comment transformer ce modèle à partir des besoins d'aujourd'hui et de demain. Quelle place donnerions-nous à l'école, aux municipalités, au plein air, à la pratique libre, à l'éducation physique, au sport organisé et à la prévention? Comment assurerions-nous que la population reste active de l'enfance jusqu'au vieillissement? Comment utiliserions-nous mieux les infrastructures et le territoire que nous possédons déjà?

La discussion amorcée ces derniers jours dans les médias par le milieu du sport, de l'activité physique et du plein air doit maintenant s'élargir. Nous souhaitons y voir participer les médecins, les chercheurs, les écoles, les municipalités, les Premières Nations, les Inuits ainsi que les employeurs, les familles, les jeunes, les personnes aînées et les décideurs politiques.

Nous consacrons collectivement des milliards au traitement de la maladie. Donnons-nous une ambition tout aussi grande pour prévenir celle-ci et créer les moyens concrets qui permettent à la population de rester en santé.

Devenir la nation la plus active est le projet de société le plus rassembleur, le plus économique et le plus porteur d'espoir que nous puissions offrir à toute la population au Québec. Les réseaux sont prêts, les acteurs sont unis, il ne manque plus qu'un signal politique.

Faire bouger le Québec relève de nous tous. Faisons-en maintenant une priorité nationale et un véritable projet de société.

Signataires

- **Marc-André Amyot**, médecin de famille et président-directeur général Fédération des médecins omnipraticiens du Québec
- **Dominic Arpin**, animateur
- **Sylvie Bernier**, championne olympique
- **Janette Bertrand**, auteure, comédienne, animatrice, scénariste
- **Pierre Boivin**, C.C., C.Q.
- **Yves Bouchard**, président de la FADOQ
- **Jean-François Chicoine**, pédiatre
- **Guy Cormier**, ex-président et chef de la direction Mouvement Desjardins
- **Marie-Huguette Cormier**, olympienne, Jeux olympiques LA 1984 et Séoul 1988
- **Alexane Drolet**, créatrice de la plateforme Alexplique
- **Jay Du Temple**, humoriste, créateur de contenu
- **Laurent Dubreuil,** médaillé olympique
- **Laurent Duvernay-Tardif**, médecin et coprésident de la Fondation LDT
- **Mauril Gaudreault**, président du Collège des médecins
- **Benoit Huot**, champion paralympique / président Para Sports
- **Claudine Labelle**, fondatrice de Fillactive
- **Pierre Lavoie**, cofondateur du Grand défi Pierre Lavoie
- **Valérie Maltais**, 5 fois olympienne, 5 fois médaillée olympique et double championne olympique en patinage de vitesse.
- **Bruno Marchand**, maire de Québec
- **Vincent Oliva**, président de la Fédération des médecins spécialistes du Québec (FMSQ)
- **Christian Ouellette**, maire de Delson et président de la Commission culture, loisirs et vie communautaire de l'Union des municipalités du Québec (UMQ)
- **Geneviève Paquette**, présidente et directrice générale de la Fondation des Canadiens pour l'enfance

- **Jean-Pierre Perreault**, recteur Université de Sherbrooke
- **Alain Rayes**, analyste et chroniqueur politique
- **Gustave Roel**, chef de la direction RSEQ
- **Sébastien Théberge**, président ***SPORTS****QUÉBEC*
- **Francis Verreault-Paul**, chef de l'Assemblée des Premières Nations du Québec et du Labrador

Vous pouvez ajouter votre nom à la liste des signataires en cliquant ici.