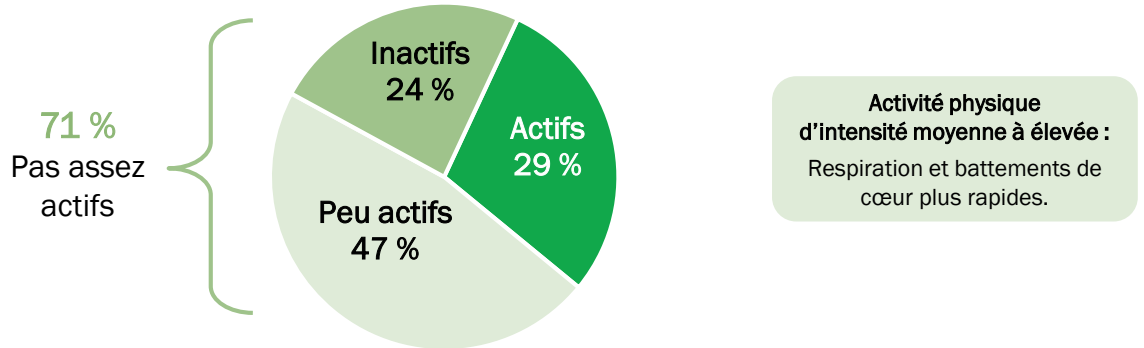


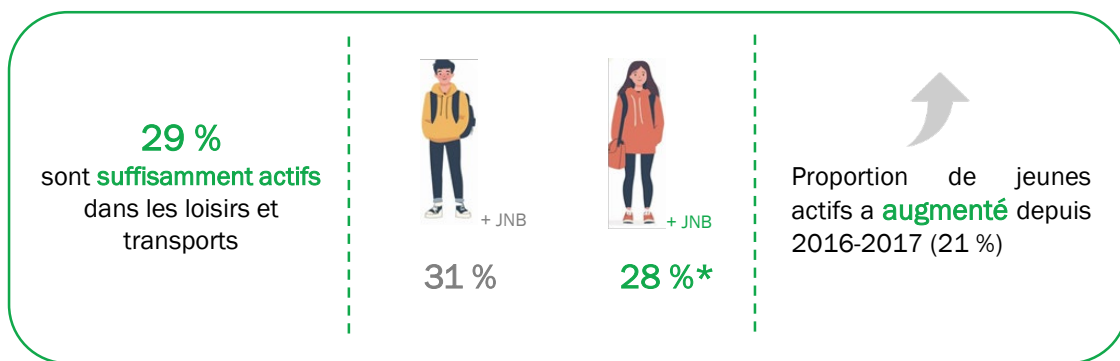
Activité physique dans les loisirs et transports

Dans l'enquête, l'activité physique pratiquée par les jeunes est mesurée dans les **loisirs et les transports**, au cours de l'année scolaire.



Près de 1 ado sur 3 est **suffisamment actif** dans les loisirs et transports

Selon les recommandations, pour être suffisamment actif, un jeune doit faire l'équivalent d'au moins **60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée tous les jours**.



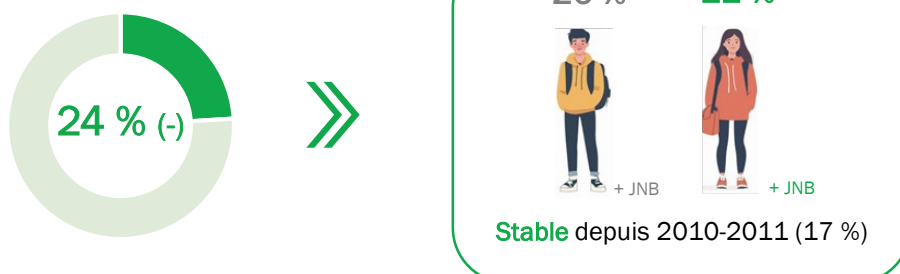
Autant de filles que de garçons sont **inactifs**

Un ado est considéré inactif s'il fait de l'activité physique assez intense **moins d'une fois par semaine**.



Les ados sont-ils actifs dans les transports?

Près du **quart** des jeunes utilisent un transport actif **5 jours ou plus par semaine**





ACTIVITÉ PHYSIQUE : RLS DU HAUT-SAINT-LAURENT

Direction de santé publique de la Montérégie



Garçons (cisgenres et transgenres) et jeunes non binaires. Filles (cisgenres et transgenres) et jeunes non binaires.

* Donnée à interpréter avec prudence.

** Donnée trop imprécise pour être présentée.

> < Valeur significativement plus élevée ou plus faible à celle présentée en comparaison.

(+) (-) Valeur significativement plus élevée ou plus faible que celle de la Montérégie.

Citation suggérée :

Direction de santé publique de la Montérégie (2025). Portrait des jeunes du secondaire de la Montérégie. *Activité physique. RLS du Haut-Saint-Laurent.*

Rédaction : Marie-Eve Simoneau

Production : équipe Surveillance, DSPu Montérégie

 [Des idées pour intervenir](#)

 [Plus de statistiques chez les jeunes](#)

 [Des idées pour les parents](#)