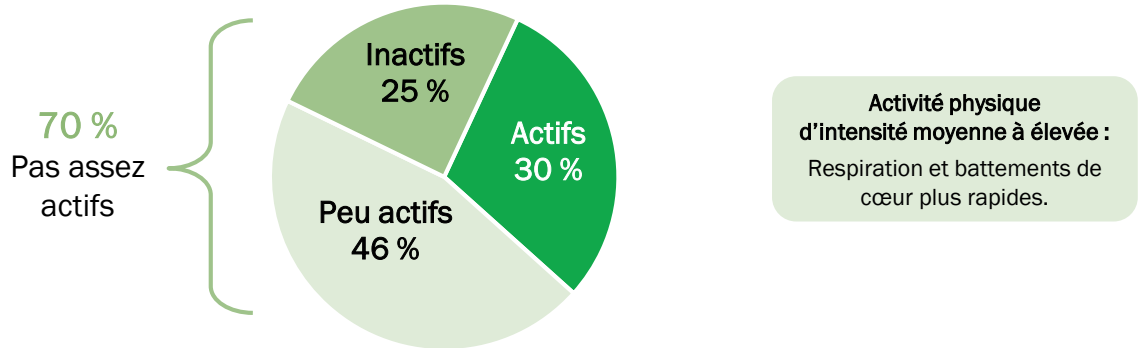


## Activité physique dans les loisirs et transports

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.**



### Les filles sont plus nombreuses à être **inactives**

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?

Le **tiers** des jeunes utilisent un transport actif **5 jours ou plus par semaine**





# ACTIVITÉ PHYSIQUE : RTS DE LA MONTÉRÉGIE-EST

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. RTS de la Montérégie-Est.*

**Rédaction :** Marie-Eve Simoneau

**Production :** équipe Surveillance, DSPu Montérégie

 [Des idées pour intervenir](#)

 [Plus de statistiques chez les jeunes](#)

 [Des idées pour les parents](#)