

# SURVEILLANCE ET SUIVI SUR LE TERRAIN



SÉRIE DE BULLETINS DE L'ICRCP SUR LE SUIVI DES SPORTS ET DES LOISIRS AU CANADA

## Participation dans le sport

Selon le Sondage indicateur de l'activité physique 2019-2021 de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, un peu plus du quart (27 %) des adultes font du sport. On définit le sport comme de l'activité physique qui comprend généralement de la compétition, des règles et qui permet de développer des compétences particulières. Il n'y a pas de différences significatives entre les taux de participation par région au pays.

On a questionné les adeptes du sport sur la régularité de leur participation au cours des 12 derniers mois. Voici la répartition selon les participants.

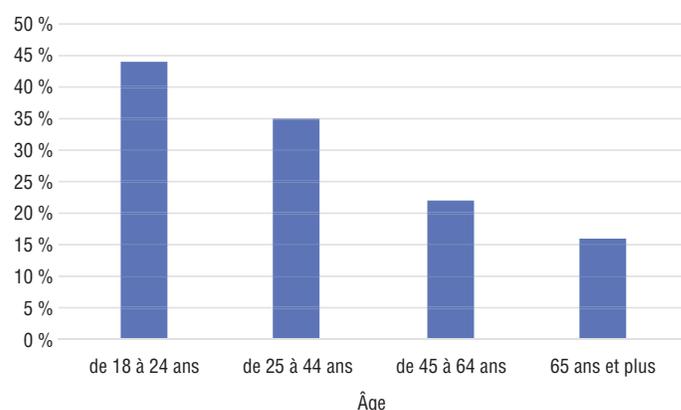
- 23 % ont fait du sport chaque mois de l'année;
- 30 % ont fait du sport pendant 6 à 11 mois;
- 37 % ont indiqué avoir fait du sport pendant 1 à 5 mois;
- 11 % ont indiqué qu'ils n'ont pas fait de sport du tout.

Par ailleurs, on a aussi demandé aux adeptes du sport de qualifier la fréquence à laquelle ils ont fait du sport pendant ces mois. Voici les réponses des participants.

- 19 % ont fait du sport au moins 4 fois par semaine;
- 39 % indiquent de 2 à 3 fois par semaine;
- 23 % indiquent avoir fait du sport une fois par semaine;
- 18 % ont fait du sport plusieurs fois par mois ou moins, ou de manière variable.

La participation varie selon l'âge et le genre. Un pourcentage considérablement plus élevé d'hommes (36 %) font du sport comparativement aux femmes (19 %). La participation diminue généralement considérablement avec l'âge (c.-à-d. de 44 % chez les 18 à 24 ans à 16 % chez les adultes de 65 ans et plus).

Figure 1 : Participation au sport selon l'âge



Source : ICRCP, Sondage indicateur de l'activité physique 2019-2021

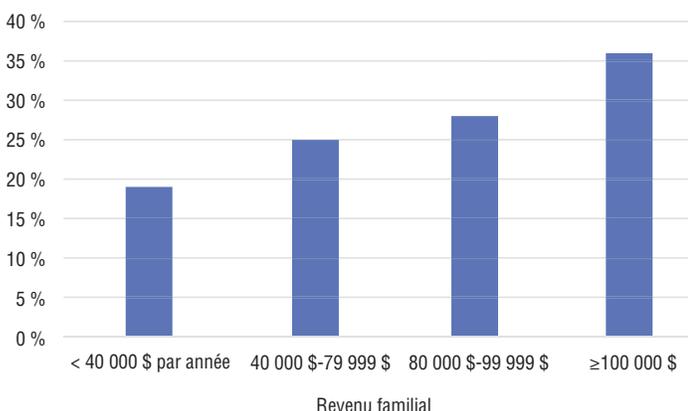
La fréquence de participation varie aussi selon l'âge. Un pourcentage plus élevé d'adultes âgés de 25 à 44 ans disent faire du sport une fois par semaine comparativement aux adultes de 65 ans et plus, alors que c'est le contraire chez ceux qui disent faire du sport 2 à 3 fois par semaine. Les adultes âgés de 18 à 24 ans sont les plus susceptibles d'indiquer faire du sport au moins 4 jours par semaine.

**Un pourcentage considérablement plus élevé d'hommes font du sport comparativement aux femmes.**

Un pourcentage plus élevé d'adultes ayant un diplôme universitaire (30 %) indiquent faire du sport comparativement à ceux qui ont moins qu'un diplôme d'études secondaires (18 %). Le pourcentage d'adultes qui font du sport augmente généralement avec l'augmentation du niveau de revenu familial : 36 % des adultes dont le revenu familial annuel est d'au moins 100 000 \$ indiquent faire du sport comparativement au 19 % d'adultes dont le revenu familial annuel est de moins de 40 000 \$. Un pourcentage plus élevé d'adultes célibataires ou qui n'ont jamais été mariés (35 %) font du sport comparativement à 27 % des adultes mariés ou vivant avec un conjoint de fait, qui, à leur tour, sont plus susceptibles de faire du sport comparativement aux adultes veufs, divorcés ou séparés (14 %).

**Un pourcentage plus élevé d'adultes ayant un diplôme universitaire indiquent faire du sport comparativement à ceux qui ont moins qu'un diplôme d'études secondaires.**

**Figure 2 :** Participation au sport selon le revenu familial



Source : ICRC, Sondage indicateur de l'activité physique 2019-2021



## Discussion

La participation régulière au sport est un élément important de la santé globale et du bien-être. Les bienfaits de la participation au sport vont au-delà du physique et englobent les bienfaits psychologiques et sociaux<sup>1</sup>. La recherche a démontré que malgré les bienfaits connus de l'activité physique régulière et du sport, une portion non négligeable de la population canadienne demeure inactive. La participation au sport chez les adultes a varié quelque peu au cours des années. Semblables aux résultats actuels, les estimations précédentes (du Sondage indicateur de l'activité physique de 2016-2018) révélaient aussi qu'environ un quart de la population adulte (âgée de 18 ans et plus) faisait du sport<sup>2</sup>. Des résultats semblables ont également été signalés dans l'Enquête sociale générale (ESG) de 2016, où 27 % des Canadiens (âgés de 15 ans et plus) indiquaient qu'ils faisaient du sport régulièrement<sup>3</sup>. Bien que la participation au sport soit faible chez les adultes en général, la recherche a révélé que certains groupes de la population démontrent continuellement des taux de participation encore plus faibles que la moyenne et que les taux de participation varient selon divers facteurs sociodémographiques. Par exemple, cette étude révèle que la participation au sport était plus élevée chez les hommes, les jeunes adultes, les adultes dont le revenu familial est élevé et ceux qui ont un niveau de scolarité élevé. Ces différences sociodémographiques dans la participation au sport notées dans cette étude ont persisté dans le temps et figurent également dans les autres études<sup>2, 3</sup>. D'autres études avaient noté une différence dans la participation au sport selon l'ethnicité. Selon l'ESG 2016, la participation au sport ne diffère pas chez les Autochtones (26 %) et d'autres groupes ethniques (25 %) comparativement à la moyenne nationale (27 %), par contre, un taux inférieur de participation au sport a été observé chez les immigrants (21 %) comparativement aux Canadiens dans l'ensemble<sup>3</sup>.

La pandémie de COVID-19 a eu de profondes répercussions sur la santé et le bien-être des Canadiens. Dans la littérature, les preuves se multiplient pour démontrer que les changements dans les comportements actifs des Canadiens en raison des restrictions de santé publique et du confinement ont fait qu'il était de plus en plus difficile de rester actif. Bien que les niveaux d'activité physique des Canadiens n'aient pas changé dramatiquement, la recherche révèle que *l'endroit* et *la façon* d'être actif ont changé pendant la pandémie<sup>4</sup>. Les

**Dans la littérature, les preuves se multiplient pour démontrer que les changements dans les comportements actifs des Canadiens en raison des restrictions de santé publique et du confinement ont fait qu'il était de plus en plus difficile de rester actif.**

données portant sur l'ampleur de l'incidence de la pandémie sur la participation au sport en particulier ne sont pas bien établies, mais certaines preuves soutiennent une incidence négative dans le secteur du sport. Un sondage national portant sur l'incidence de la COVID-19 sur les organisations sportives locales a révélé que presque toutes (99 %) ont été touchées dans une certaine mesure (p. ex. pertes de revenu, fermetures, pénurie de main-d'œuvre)<sup>5</sup>. Les organisations sportives locales sont les principaux moteurs de la participation au sport dans la collectivité et selon ces organisations, 65 % offrent des programmes spécifiques aux adultes et 30 % desservent les adultes plus âgés<sup>5</sup>. Pendant la pandémie, près des trois quarts des organisations sportives locales ont signalé des fermetures temporaires et un quart a indiqué qu'elles étaient opérationnelles, mais de manière différente<sup>5</sup>. En plus d'être confrontés aux problèmes d'accès aux programmes et aux services, de nombreux Canadiens vivent avec la peur et l'anxiété du retour au sport organisé. Les fournisseurs font donc face à un défi unique, celui de s'ajuster à ces craintes et à ces préoccupations<sup>6</sup>. La recherche de l'ICRCP explore ces facteurs dans les bulletins de cette série publiés prochainement. Le rapport RÉCRÉvolution, renouvellement, adaptation, mobilisation, contribution de l'Association canadienne des parcs et loisirs reconnaît le besoin de poursuivre la recherche pour faire le suivi des comportements relatifs à la participation à l'activité physique et au sport pour avoir une meilleure idée de l'incidence à long terme de la pandémie sur les comportements actifs des Canadiens<sup>6</sup>.

# CONSIDÉRATIONS FUTURES



## Envisager de nouvelles façons de rester actif

La pandémie peut avoir causé une baisse de la participation dans le sport et les activités physiques organisés, mais l'intérêt envers les parcs et les sentiers et leur utilisation pour des activités de loisir non structurées a augmenté pendant cette période<sup>6</sup>. Afin de capitaliser sur cette situation, les efforts de promotion pourraient s'attacher à mettre en évidence d'autres façons d'être actif pendant et après la pandémie, comme la participation à davantage d'activités à l'extérieur et à des activités non structurées où le risque de transmission est plus faible. Parmi les exemples d'activités à l'extérieur, notons la course, la marche ou le déplacement sur roues, le vélo, la natation, la randonnée, le patinage et le ski de fond. De nombreux Canadiens ont connu des difficultés financières pendant la pandémie<sup>7</sup>. Par conséquent, l'éducation du public à des manières d'être actif relativement moins coûteuses, sûres et qui peuvent se faire seul ou en famille, pourrait être particulièrement efficace pour augmenter la participation.



## Envisager d'adapter les programmes et les pratiques actuelles

Pour encourager la participation, les organisations sportives pourraient devoir envisager d'adapter les pratiques et les programmes/installations actuels<sup>6</sup>. Les activités extérieures sont devenues de plus en plus favorables et, par conséquent, les installations extérieures (p. ex. sentiers) pourraient avoir besoin d'amélioration pour permettre la participation tout au long de l'année (p. ex. entretien pour les 4 saisons)<sup>6</sup>. L'élaboration d'options supplémentaires de programmes comme les programmes et l'entraînement virtuels pour les personnes qui hésitent toujours à retourner aux programmes en présentiel pourrait être une stratégie importante pour retenir l'adhésion des membres. Les programmes virtuels ont également l'avantage supplémentaire de rejoindre un auditoire plus large, permettant davantage de

participation, comme pour les personnes qui ont de la difficulté à se déplacer ou qui vivent en milieu rural et en régions éloignées, ce qui pourrait aussi augmenter les revenus des organisations<sup>6</sup>. Les organisations de sport peuvent envisager de revoir les calendriers afin d'ajuster les limites de capacités et réduire le nombre de contacts entre participants. Les programmes échelonnés permettront le nettoyage/ l'assainissement entre les groupes et du temps pour assurer la ventilation, réduisant ainsi le risque de transmission<sup>6</sup>.



## Soutien financier pour les ressources

En ce qui concerne l'augmentation des préoccupations par rapport au retour sécuritaire aux activités à l'intérieur, les fournisseurs de sports et d'activité physique auront besoin de soutien financier du gouvernement pour les aider à apporter des améliorations au concept et au fonctionnement des installations nouvelles et existantes. Le but est de restaurer la confiance du public par rapport au retour aux programmes en présentiel en réduisant le risque de transmission et en s'assurant que ces installations/programmes sont adaptables et moins propices à des interruptions futures. Parmi des exemples de changements pouvant être pris en considération, notons l'utilisation de matériaux hygiéniques pouvant être nettoyés facilement; la mise à jour des systèmes de ventilation pour assurer un flot d'air amélioré afin de réduire le risque de transmission à l'intérieur; l'amélioration de l'aménagement des vestiaires et des douches pour permettre l'éloignement sanitaire<sup>6</sup>. Les fournisseurs de sports et d'activité physique font face à de nombreux défis en raison de la pandémie, dont le principal est la pénurie de main-d'œuvre. Le personnel et les bénévoles sont essentiels à la prestation de ces programmes et services. Le soutien financier pour le recrutement et la formation des nouveaux membres du personnel et des bénévoles sera donc important.

## Références

<sup>1</sup> Eime RM et coll., *A systematic review of psychological and social benefits of participation in sport for adults: informing development*, International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 2013. (en anglais seulement)

<sup>2</sup> Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, *Participation au sport au Canada*, 2018, Programme de suivi et des activités physiques et du sport, Bulletin 1. Accessible à : <https://cfri.ca/fr/bulletin-1-participation-au-sport-au-canada>

<sup>3</sup> Statistique Canada, *Participation régulière à des sports selon le sexe et autres caractéristiques démographiques*, 2019, Enquête sociale générale de 2016, tableau 13-10-0602-01. Accessible à : <https://www150.statcan.gc.ca/t1/tbl1/en/cv.action?pid=1310060201>

<sup>4</sup> Watt, J., Colley, RC., *Les jeunes – mais non les adultes – ont déclaré avoir fait moins d'activité physique pendant la pandémie de COVID-19*, 2019, Statistique Canada.

Accessible à : [https://www150.statcan.gc.ca/t1/tbl1/fr/cv.action?pid=1310060201&request\\_locale=fr](https://www150.statcan.gc.ca/t1/tbl1/fr/cv.action?pid=1310060201&request_locale=fr)

<sup>5</sup> Sport for Life, *Impacts of COVID-19 on Local Sport Organizations-Nationwide Survey Results*, 2020. Accessible à : <https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2020/06/National-Report-Impacts-of-COVID-19-on-Local-Sports-Organizations-1.pdf> (en anglais seulement)

<sup>6</sup> Association canadienne des parcs et loisirs, *RÉCRÉvolution, renouvellement, adaptation, mobilisation, contribution*, Réinventer les parcs, les loisirs et le sport : Les faits saillants, 2021. Accessible à : [https://cpa.ca/wp-content/uploads/2021/06/RECREvolution\\_faits\\_saillants.pdf](https://cpa.ca/wp-content/uploads/2021/06/RECREvolution_faits_saillants.pdf)

<sup>7</sup> Statistique Canada, *L'impact social et économique de la COVID-19 : une mise à jour des six derniers mois*. Accessible à : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11-631-x/2020004/conclusions-fra.htm>



Institut canadien de la  
recherche sur la condition  
physique et le mode de vie

230-2733, chemin Lancaster  
Ottawa ON K1B 0A9  
613-233-5528  
[www.cfri.ca/fr](http://www.cfri.ca/fr)

La production de ce bulletin a été rendue possible grâce à une contribution financière de Sport Canada et du Conseil fédéral-provincial/territorial sur le sport, l'activité physique et les loisirs. Les opinions exprimées dans ce document ne reflètent pas nécessairement les opinions de ces organismes.