

# RELAIS DE LA RECHERCHE



## Participation dans le sport

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. 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 moins active.

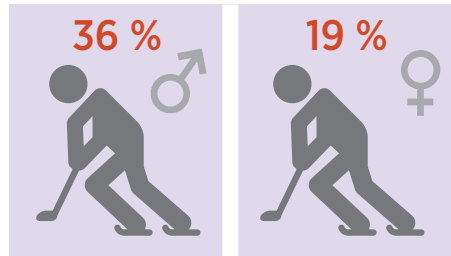
Source : ICRCF, 2019-2021 Sondage indicateur de l'activité physique

### % des adultes canadiens qui font du sport



27 %

### Participation au sport selon le genre



### Participation au sport selon l'âge

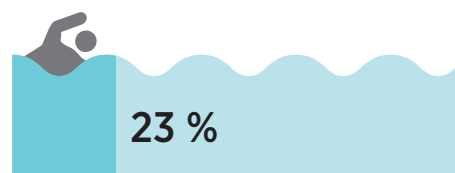


18 à 24 ans

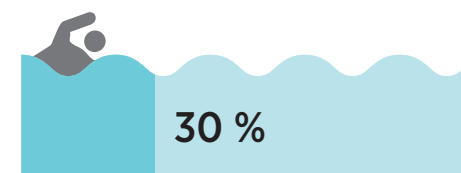


65 ans et plus

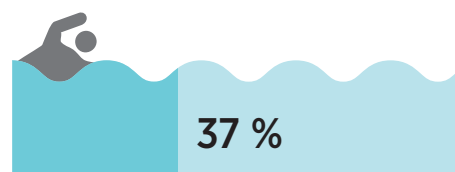
### La régularité de participation au cours des 12 derniers mois (selon les participants)



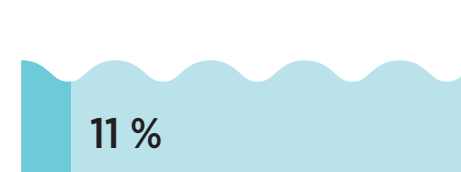
Chaque mois de l'année



De 6 à 11 mois de l'année



De 1 à 5 mois de l'année



Aucun participation

### La fréquence de participation par mois (selon les participants)



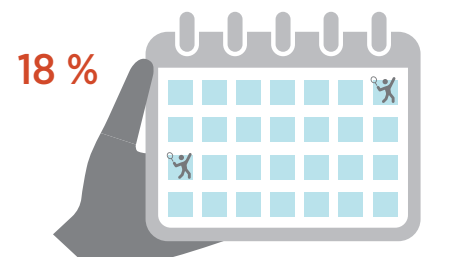
Au moins 4 fois par semaine



2 à 3 fois par semaine



Une fois par semaine



Moins fréquent/variable



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 résumé graphique 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.