

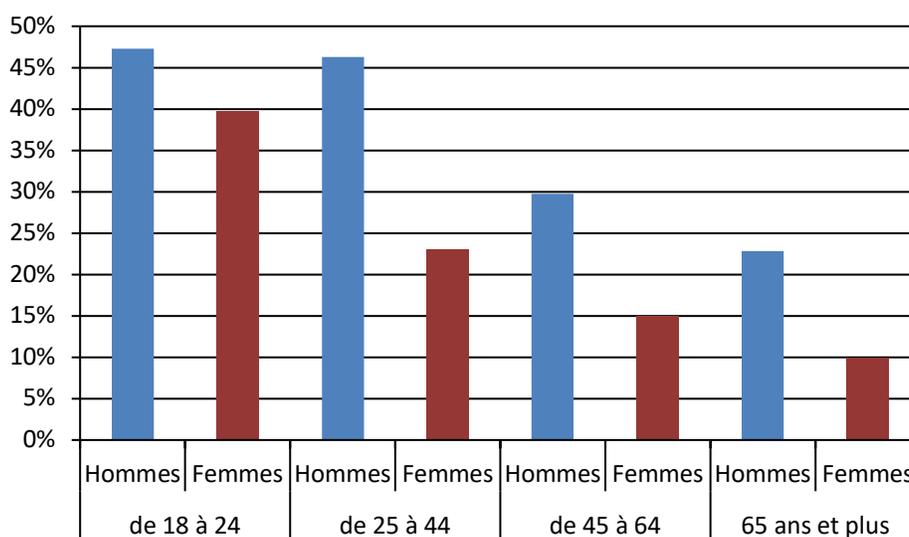


## Participation au sport

Dans le cadre du Sondage indicateur de l'activité physique de 2019-2021 de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCP), nous avons demandé aux adultes de 18 ans et plus s'ils avaient fait du sport au cours des 12 derniers mois. Dans cette étude, le sport désigne les activités physiques qui comptent généralement de la compétition, des règles et qui permettent de développer des compétences particulières. Malgré les bienfaits connus de la participation au sport, comme la condition physique, l'humeur, l'estime de soi, la cohésion sociale et la réussite scolaire<sup>1</sup>, les résultats révèlent que tout juste plus d'un quart (27 %) des adultes ont fait du sport.

La participation au sport diffère selon le genre et l'âge. Les hommes (35 %) sont considérablement plus susceptibles d'avoir fait du sport au cours de l'année comparativement aux femmes (19 %). La participation au sport chez les femmes diminue avec l'âge, et les taux les plus faibles de la participation au sport sont observés chez les femmes plus âgées (c.-à-d. de 40 % chez les femmes de 18 à 24 ans à 10 % chez les femmes âgées de 65 ans et plus<sup>1</sup>).

**Figure 1:** Participation au sport chez les adultes selon l'âge et le genre

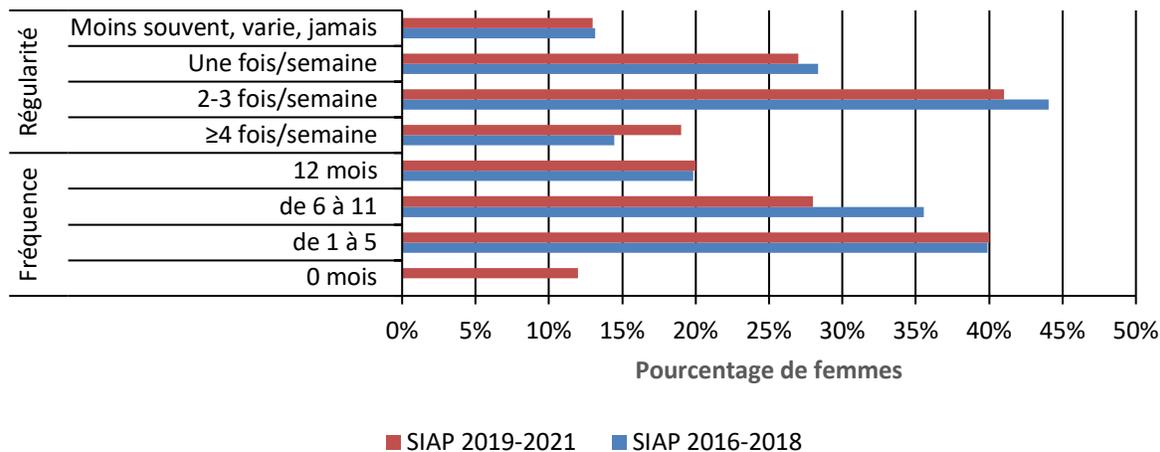


Source : ICRCP, Sondage indicateur de l'activité physique 2019-2021

Dans le cadre du sondage, on a également demandé aux adultes d'indiquer la régularité et la fréquence de leur participation au sport. La régularité de la participation renvoie au nombre de mois dans l'année pendant lesquels les répondants font du sport, alors que la fréquence renvoie au nombre de journées au cours desquelles ils font du sport pendant une semaine. Fait intéressant, il n'y a pas de différence significative entre les hommes et les femmes quant à la fréquence de la participation.

Lorsqu'on regarde les données chez les femmes en particulier, on voit que quatre femmes sur dix indiquent qu'elles font du sport entre un et cinq mois par année, 28 % disent en faire de 6 à 11 mois par année, alors que moins de femmes (20 %) indiquent qu'elles en font toute l'année. Approximativement une femme sur cinq (19 %) indique qu'elles font du sport au moins 4 fois par semaine, 41 % en font de 2 à 3 fois par semaine, 27 % en font une fois par semaine, et 13 % n'en font jamais, en font moins souvent ou leur participation est variable (p. ex. par semaine ou par saison).

**Figure 2:** Régularité et fréquence de la participation au sport chez les femmes

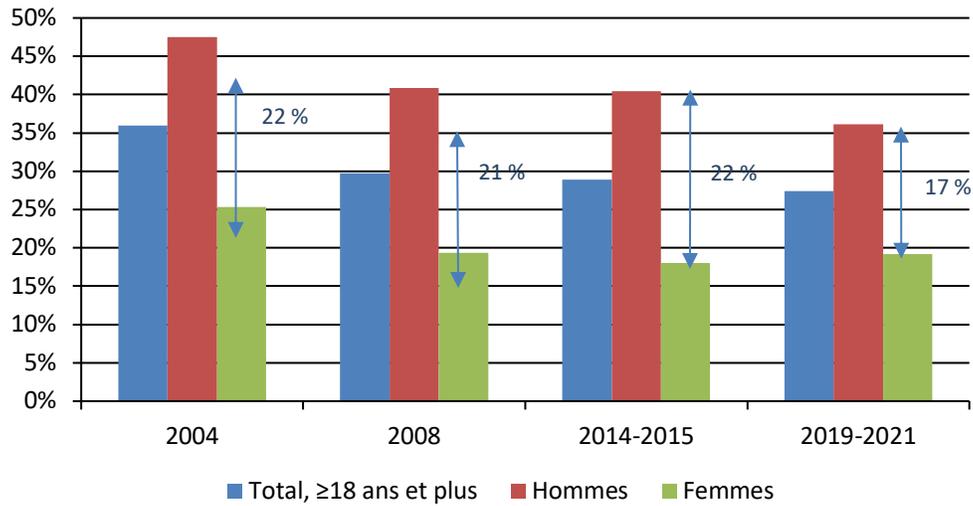


Source : Sondage indicateur de l'activité physique 2019-2021, ICRCP

**L'écart de genre dans la participation au sport est demeuré pendant des décennies.**

Les différences considérables dans les taux de participation au sport entre les hommes et les femmes ont persisté pendant des décennies. Depuis 2004, l'écart varie de 21 à 22 %; dans la collecte de données la plus récente, cette différence considérable a cependant diminué légèrement pour se situer à 17 % (voir la figure 3). Cette collecte de données a eu lieu en partie pendant la pandémie de COVID-19, de sorte qu'il est difficile de déterminer si cette légère diminution est due à un changement ou à des facteurs extérieurs tels que l'impact de la pandémie sur la société. Les études ultérieures nous aideront à déterminer si nous progressons légèrement dans la réduction des disparités entre les hommes et les femmes. En général, la fréquence et la régularité de la participation des femmes sont quelque peu constantes dans le temps (figure 2), avec quelques légères différences entre 2016-2018 et 2019-2021.

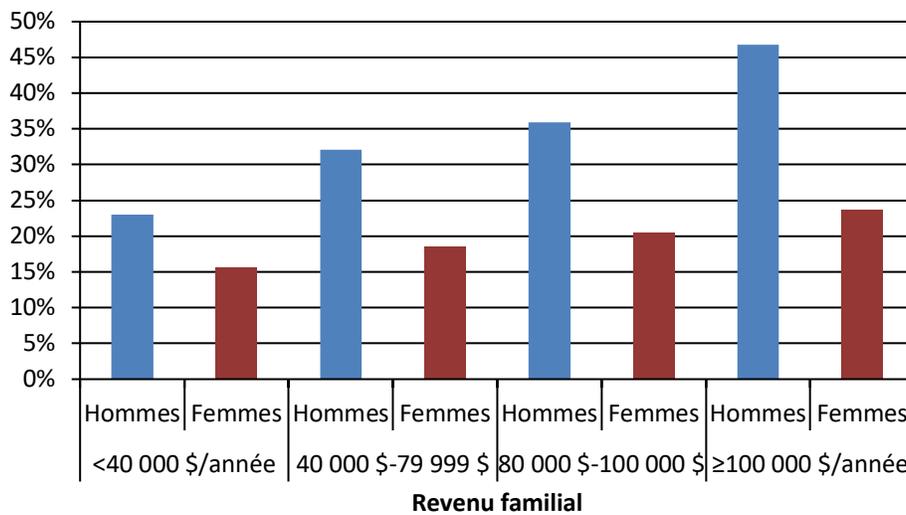
**Figure 3.** Tendances dans la participation au sport chez les femmes (2004-2021)



Source: ICRC, Sondage indicateur de l'activité physique 2004, 2008, 2014-2015, 2019-2021

Fait intéressant, lorsqu'on examine la relation entre la participation au sport et le revenu familial selon le genre, on voit une relation significative entre la participation et le revenu familial chez les hommes, mais pas chez les femmes. La figure 4 illustre les résultats de cette relation.

**Figure 4.** Participation au sport selon le revenu familial selon le genre



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

**La plupart des femmes participent à une forme non structurée d'activité physique et de sport.**

Le Sondage indicateur de l'activité physique de 2019-2021 de l'ICRC a également exploré la participation à l'activité physique et au sport organisés (p. ex. séances d'aérobic, clubs de marche ou baseball) et non organisés (p. ex. se rendre au travail en marchant ou à vélo). Un quart des femmes (20 % des hommes)

indiquent qu'elles ont fait de l'activité physique ou du sport organisés, alors que 69 % des femmes (68 % des hommes) indiquent qu'elles ont participé à l'activité ou au sport non organisés/non structurés au cours des douze derniers mois avant le sondage.

Les adultes plus âgés sont moins susceptibles de participer à de l'activité physique et du sport organisés et non organisés. Les femmes plus âgées (65 ans et plus) sont moins susceptibles que les femmes âgées de 18 à 24 ans de participer à des activités organisées. En ce qui concerne l'activité physique et le sport non organisés, les tendances liées à l'âge pour lesquelles les adultes plus âgés sont moins susceptibles d'y participer sont vraies tant pour les hommes que pour les femmes.

Lorsqu'on a questionné les répondants par rapport au niveau de satisfaction avec les occasions de faire de l'activité physique organisée ou non organisée dans la collectivité, les résultats ne révèlent aucune différence significative entre les femmes et les hommes. Plus particulièrement, 41 % des femmes (42 % des hommes) indiquent qu'elles sont *très satisfaites* avec le nombre d'occasions organisées et 50 % des femmes (45 % des hommes) sont *très satisfaites* avec le nombre d'occasions de faire de l'activité physique et du sport non organisés dans la collectivité.

La satisfaction par rapport aux occasions de faire de l'activité physique organisée diffère selon l'âge. Comparativement aux adultes de 45 ans, les adultes de 65 ans ou plus sont plus susceptibles d'indiquer être *très satisfaits* par le nombre d'occasions de faire de l'activité physique organisée offertes dans la collectivité. Par contre, si l'on se penche particulièrement sur les différences liées à l'âge selon le genre, les femmes plus âgées (65 ans et plus) sont significativement plus susceptibles d'indiquer être *très satisfaites* avec le nombre d'occasions comparativement aux femmes plus jeunes (âgées de 18 à 24 ans).

1 Malm C., Jakobsson J., Isaksson A., « Physical Activity and Sports-Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden », 2019. Consultée à partir de : <https://www.mdpi.com/2075-4663/7/5/127/htm> (en anglais seulement)



**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.cflri.ca/fr](http://www.cflri.ca/fr)

La production de ce résumé a été rendue possible grâce à la contribution financière du gouvernement du Canada.  
Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement l'opinion de ce dernier.