



## Expériences des femmes qui participent au sport et à l'activité physique

Dans le cadre des sondages de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCP), on a questionné les adultes (18 ans et plus) à propos de leur niveau de confiance envers la participation au sport et à l'activité physique dans des circonstances particulières, mais également à propos de leurs préoccupations quant à cette participation. Le présent résumé décrit les résultats de plusieurs sondages de l'ICRCP portant sur leurs expériences, en particulier celles des femmes.

### **De nombreuses femmes indiquent un niveau élevé de confiance en leurs capacités à participer au sport et à l'activité physique.**

Les résultats du Sondage indicateur du sport de 2019-2021 de l'ICRCP présentent des pourcentages considérables de femmes qui indiquent un niveau élevé de confiance en leurs capacités à participer au sport et à l'activité physique dans des circonstances générales. Plus particulièrement :

- 69 % des femmes indiquent avoir un niveau de confiance *modéré* ou *supérieur* qu'elles possèdent les compétences et les capacités pour s'adonner à leur sport ou à leur activité physique préféré;
- 75 % des femmes indiquent avoir un niveau de confiance élevé en leurs capacités à participer dans un cours pour débutantes ou d'introduction d'une activité physique qui les intéresse;
- 66 % des femmes indiquent avoir un niveau de confiance *modéré* ou *supérieur* qu'elles pourraient trouver des occasions appropriées de participer à proximité de leur domicile.

Il est intéressant de noter que les chiffres chez les femmes ne diffèrent pas significativement de ceux des hommes; en effet, les deux démontrent des niveaux relativement élevés de confiance. Il n'est peut-être pas surprenant de constater que la confiance dans les capacités et les compétences varie selon l'âge. Les adultes plus âgés (65 ans et plus) sont moins susceptibles d'avoir un niveau de confiance élevé envers leurs compétences pour participer à leur sport préféré, et envers leurs capacités à participer à des cours de débutants ou d'introduction. On observe cette tendance liée à l'âge chez les femmes et chez les hommes.

Le Sondage indicateur du sport de 2020 de l'ICRCP explore également le niveau de confiance dans les capacités chez les femmes, mais dans des circonstances différentes. Le tableau 1 présente les niveaux

opposés de confiance indiqués par les femmes à propos de leur capacité à être actives dans diverses circonstances.

**Tableau 1.** Niveau de confiance indiqué par les femmes par rapport à leur capacité à être active dans des circonstances particulières

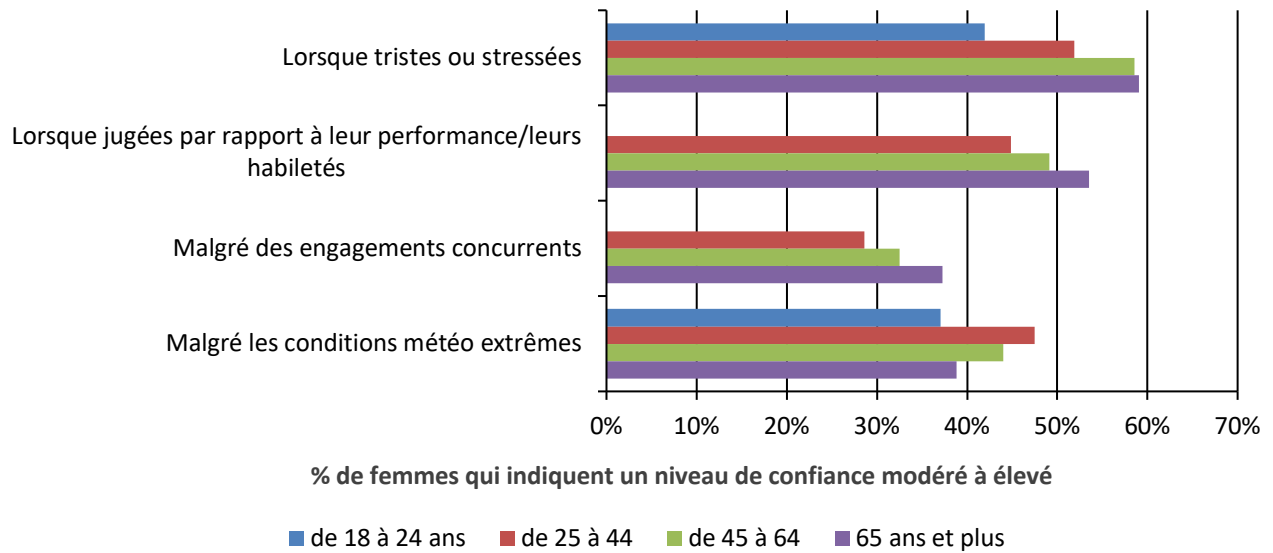
<b>% de femmes qui indiquent aucune confiance à un niveau faible</b>	<b>Confiance en la capacité d'être active</b>	<b>% de femmes qui indiquent un niveau supérieur de confiance</b>
42 %	Malgré les responsabilités reliées aux soins des enfants	32 %
34 %	Malgré les demandes conflictuelles	32 %
29 %	Dans des conditions météo extrêmes	43 %
26 %	Lorsque senties jugées par rapport à la performance ou aux capacités	47 %
24 %	Lorsque senties jugées par rapport à l'apparence	54 %
20 %	Après ne pas avoir participé depuis un bout de temps	48 %
20 %	Pendant des périodes de stress émotionnel ou de détresse (c.-à-d. lorsque triste)	55 %

Source : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, Sondage indicateur du sport 2020

Selon le tableau 1, des facteurs individualisés, comme le sentiment d'être jugé par rapport à l'apparence ou à la capacité, ou le sentiment de stress, semblent avoir une incidence sur la confiance dans la capacité d'être actives chez les femmes, mais ce niveau de confiance est moindre lorsque du soutien tangible est offert (soins aux enfants, autres demandes concurrentes à l'horaire, ou température extrême).

Les femmes plus âgées ( $\geq 65$  ans et plus) sont plus susceptibles que les femmes plus jeunes d'indiquer un niveau de confiance élevé dans leur capacité à être actives ou à faire du sport, même si elles sont tristes ou stressées. Dans le même ordre d'idées, les femmes plus âgées sont plus susceptibles que les femmes de 25 à 44 ans d'indiquer un niveau de confiance élevé dans leur capacité à être actives ou à faire du sport lorsque les conditions météo sont extrêmes, lorsqu'elles ont des engagements concurrents ou lorsqu'elles se sentent jugées à propos de leur performance ou leurs habiletés.

**Figure 1.** Confiance dans la capacité à être active ou à faire du sport dans certaines circonstances



Source : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, Sondage indicateur du sport 2020

**Chez les femmes, les facteurs sociaux sont cotés parmi les préoccupations les plus importantes lorsqu’elles font du sport ou de l’activité physique**

Dans le même ordre d’idées que la confiance, on a également questionné les adultes dans le cadre du Sondage indicateur de sport de 2020 de l’ICRCP à propos d’aspects particuliers de leurs expériences avec le sport et l’activité physique. Les résultats au sondage pour les femmes en particulier sont résumés dans le tableau 2.

**Tableau 2.** Niveau de préoccupation indiqué par les femmes par rapport à leur activité dans des circonstances particulières

% de femmes qui indiquent aucune à peu de préoccupations	Préoccupations par rapport au respect dans la participation au sport et à l’activité physique sont :	% de femmes qui indiquent beaucoup de préoccupations
33 %	Ne pas passer suffisamment de temps avec la famille	27 %
52 %	Ne pas avoir quelqu’un avec qui participer	24 %
47 %	Dépenser de l’argent pour soi-même	23 %
49 %	Ne pas connaître les règles	22 %
62 %	Être jugée par les autres	17 %
64 %	Ne pas savoir quoi porter ou quel équipement apporter	14 %
80 %	Développer trop de muscles	9 %

Source : Institut canadien de recherche sur la condition physique et le mode de vie, Sondage indicateur du sport 2020

De hauts niveaux de préoccupation par rapport à la participation au sport et à l'activité physique sont exprimés par approximativement un quart des femmes, en particulier en ce qui concerne le manque de temps consacré à la famille ou l'absence de partenaire pour s'adonner à l'activité ou au sport. Un peu moins du quart des femmes sont très préoccupées par rapport à leur participation ou à la dépense de sommes sur elles-mêmes ou simplement au fait de ne pas connaître les règles relatives à la manière de jouer ou de participer.



**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.