



Patrimoine  
canadien

Canadian  
Heritage

# **MONITEUR D'ACTIVITÉ PHYSIQUE : UNE ÉTUDE TRANSVERSALE DES CROYANCES, ATTITUDES, MOTIVATIONS ET CAPACITÉS À L'ÉGARD DU SPORT ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PARMIS LA POPULATION CANADIENNE.**

## **Sommaire Exécutif**

### **Préparé pour Patrimoine canadien**

**Fournisseur : Léger Marketing inc.**

**Numéro de contrat : CW2342784**

**Valeur du contrat : 119 859,10 \$ (TVH comprise)**

**Date d'octroi : 20 décembre 2023**

**Date de livraison : 28 mars 2024**

**Numéro d'enregistrement : POR 106-23**

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec Patrimoine canadien à l'adresse [por-rop@pch.gc.ca](mailto:por-rop@pch.gc.ca).

**This report is also available in English.**

**Canada**

## **Moniteur d'activité physique : une étude transversale des croyances, attitudes, motivations et capacités à l'égard du sport et l'activité physique parmi la population canadienne — Sommaire Exécutif**

Ce rapport de recherche sur l'opinion publique présente les résultats d'un sondage en ligne mené par Léger Marketing inc. pour le compte de Patrimoine canadien. La recherche quantitative a été menée entre février et mars 2024.

This report is also available in English under the name:

### **Physical Activity Monitor: A cross-sectional study of beliefs, attitudes, motivations and capacity related to sport and physical activity among the Canadian population – Executive Summary**

Sauf indication contraire, il est interdit de reproduire le matériel de cette publication, en tout ou en partie, à des fins de redistribution commerciale sans l'autorisation écrite préalable de l'administrateur des droits d'auteur de Patrimoine canadien. Pour obtenir l'autorisation de reproduire des documents du gouvernement du Canada à des fins commerciales, demandez l'affranchissement du droit d'auteur de la Couronne en communiquant avec :

Patrimoine canadien  
Groupe de recherche sur les politiques  
15, rue Eddy  
Gatineau (Québec) J9X 4B3  
Téléphone : 1 866 811-0055  
Courriel : [info@pch.gc.ca](mailto:info@pch.gc.ca)

**Numéro de catalogue** : CH24-54/2024F-PDF

**Numéro international normalisé du livre (ISBN)** : 978-0-660-71638-1

**Publications associées (numéro d'enregistrement : POR 106-23)** : CH24-54/2024E-PDF

**Numéro de catalogue (Rapport final en français)** : 978-0-660-71637-4

# 1. Résumé

Léger est heureuse de présenter à Patrimoine canadien ce rapport sur les résultats quantitatifs du Sondage indicateur de l'activité physique de 2024, conçu pour connaître les croyances, les attitudes, les motivations et les capacités de la population canadienne en matière de sport et d'activité physique. Les résultats de l'étude ne peuvent pas être appliqués de manière fiable à l'ensemble de la population cible, car la méthode d'échantillonnage utilisée ne garantit pas que l'échantillon reflète précisément le groupe cible avec une marge d'erreur connue. Les pourcentages rapportés ne peuvent pas être généralisés à un groupe autre que l'échantillon étudié, et par conséquent, aucune inférence statistique formelle ne peut être tirée entre les résultats de l'échantillon et la population cible plus large qu'il est censé refléter.

Ce rapport a été préparé par Léger Marketing inc. à la suite de l'octroi d'un contrat par Patrimoine canadien (numéro de contrat CW2342784, octroyé le 20 décembre 2023). Ce contrat a une valeur de 119 859,10 \$ (TVH comprise).

## **1.1 Mise en contexte et objectifs**

L'activité physique régulière est efficace dans la prévention de diverses maladies chroniques, telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, certains cancers et l'ostéoporose. Elle offre également des avantages tels que l'amélioration de la santé musculaire et cardiorespiratoire, le maintien du poids, l'amélioration de la santé mentale, la réduction du stress et l'amélioration des résultats scolaires (OMS, 2018; Lee et coll., 2012). La participation au sport contribue à l'économie et à la société en augmentant la cohésion sociale et le capital social. Malgré ces avantages importants pour la santé et la société, très peu d'adultes (25 %) pratiquent un sport (ICRCP, 2018, Conference Board of Canada, 2005). Il existe des différences dans la participation en fonction du sexe et de l'âge, les femmes participent moins régulièrement que leurs homologues masculins, et la participation diminue avec l'âge (ICRCP, 2018). Il est important de comprendre les raisons de ces disparités dans le cadre d'initiatives visant à accroître le taux de participation de la population et à réduire les disparités entre les genres.

Le Programme de surveillance de l'activité physique et du sport (PSAPS) est un système de surveillance à l'échelle nationale qui se consacre à l'examen du sport, de l'activité physique et des loisirs. Le PASMP explore les taux de participation et un large éventail de résultats et de corrélations liés au sport, à l'activité physique et aux loisirs dans le but de fournir les données probantes pour façonner les politiques et en mesurer les répercussions. Le PASMP utilise l'information provenant de sondages sur la population de l'Institut Canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCP), d'organismes de sport et de loisirs et de gouvernements, et sert à combler les lacunes en matière de données sur le sport, l'activité physique et les loisirs, comme indiqué dans l'évaluation des politiques nationales (CPAR/CISL, 2015; gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux, 2018; gouvernement du Canada, Patrimoine canadien, 2012). Le PASMP utilise une approche théorique pour explorer les facteurs intrapersonnels, interpersonnels, politiques et liés à l'environnement physique par rapport à des sous-populations de divers sexes, âges, cultures, revenus et capacités. Le Sondage indicateur de l'activité physique (SIAP), mis au point au départ par l'ICRCP, est une source d'information essentielle pour le PASMP. Le SIAP 2023, dirigé par Sport Canada, recueillera des données semblables et les comparera aux données de l'ICRCP recueillies au cours de plusieurs exercices (ce qui permettra de dégager des tendances dans les données) et examinera des facteurs

comme la connaissance de la quantité d'activité physique requise, les attitudes, les avantages, les obstacles, la motivation, la capacité, les possibilités, l'auto-efficacité et l'intention.

La recherche a porté sur les taux de participation à une grande variété de sports et d'activités physiques dans le but de fournir des données probantes pour façonner les politiques et mesurer les répercussions. Elle a permis de mettre en lumière les différences entre les différentes populations en ce qui concerne les possibilités, l'accès et les niveaux de participation au sport.

La recherche a soutenu la responsabilité essentielle 3 (Sport) du cadre ministériel des résultats (CMR) du ministère du Patrimoine canadien. Elle permettra à Sport Canada d'obtenir des données désagrégées pour mesurer le résultat suivant du CMR : les Canadiens qui participent à des activités sportives, indépendamment de leur genre, de leurs capacités physiques et de leur origine culturelle, sont satisfaits de la manière dont l'activité est offerte. Les sondages ont de plus permis de combler les lacunes en matière de données dans les indicateurs de rapport de Sport Canada, comme indiqué dans le profil d'information sur le rendement (PIR) de Sport Canada.

Le sondage portait sur l'engagement des ministres fédéraux, provinciaux et territoriaux à « [...] renforcer leur engagement de 2019 pour accroître la participation des femmes et des filles dans le sport et assurer que cela demeure une priorité » et à élaborer une stratégie pour rendre compte au public des données relatives aux progrès accomplis. Le sondage s'inscrit également dans le cadre de l'engagement du gouvernement à atteindre l'équité entre les sexes dans le sport à tous les niveaux d'ici 2035.

Les objectifs de l'étude étaient d'évaluer les changements dans les taux de participation à l'activité physique et au sport (taux de participation, fréquence et régularité) ainsi que dans les attitudes et les comportements liés à l'activité physique et au sport. Ce projet vise à fournir des données probantes essentielles aux décideurs, aux responsables politiques, aux fournisseurs de programmes et de services et aux promoteurs de la santé afin de soutenir les politiques et les programmes visant à aider des sous-populations particulières à surmonter les obstacles perçus. De plus, cette surveillance continue permettra d'évaluer l'objectif d'équité entre les sexes fixé pour 2035 par le gouvernement du Canada (Patrimoine canadien, 2021), ainsi que la réponse du Canada à l'objectif 2030 des Objectifs et cibles de développement durable des Nations Unies (Secrétariat pour les pays du Commonwealth, 2020). Les données peuvent également contribuer à éclairer les changements éventuels dans le processus de renouvellement des politiques, des stratégies et des cadres nationaux, et peuvent également fournir une évaluation de base pour les campagnes de communication ou les initiatives de programme nationales.

## **1.2 Méthodologie**

Cette recherche quantitative a été réalisée au moyen de sondages en ligne, à l'aide de la technologie d'interview Web assistée par ordinateur (IWAO). Le sondage en ligne a été mené du 14 février au 5 mars 2024. Le taux de participation au sondage a été de 13,3 %. Le calcul du taux de participation au sondage en ligne est présenté à l'annexe A.

Une première série d'essais préliminaires a été effectuée le 14 février pour assurer la programmation adéquate du sondage. Quelques corrections mineures, telles que l'ajout de la question sur la langue maternelle et la modification des choix de réponses pour les questions sur l'âge et le revenu afin de suivre les quotas, ont été apportées. Une deuxième série d'essais préliminaires a été effectuée le 15 février pour valider les changements. Après la deuxième série d'essais préliminaires, aucune modification n'a été apportée au questionnaire. En moyenne, le sondage a duré 13 minutes. Lors du prétest, 61 Canadiens âgés de 18 ans et plus ont été interrogés (27 en anglais, 34 en français).

Au total, 11 060 Canadiens de 18 ans ou plus ont été sondés dans l'ensemble du pays.

Le tableau 1 montre la répartition des répondants dans chaque région.

**Tableau 1. Répartition de l'échantillon par région :**

Région	Nombre de répondants
Colombie-Britannique	1 531 (13,8%)
Alberta	1 232 (11,1%)
Prairies (Manitoba et Saskatchewan)	752 (6,3%)
Ontario	4 156 (38,6%)
Québec	2 587 (23,0%)
Atlantique (Terre-Neuve-et-Labrador, île-du-Prince-Édouard, Nouvelle-Écosse et Nouveau-Brunswick)	775 (6,6%)
Territoires (Yukon, Territoire du Nord-Ouest et Nunavut)	27 (0,2%)
<b>Total</b>	<b>11 060</b>

À l'aide des données du recensement national de Statistique Canada, Léger a pondéré les résultats de ce sondage selon l'âge, le genre, la région, la langue, la scolarité, le revenu, la présence d'enfants dans le ménage, l'appartenance à la communauté des PANDC et la présence d'un handicap.

Les détails des procédures de pondération se trouvent à l'annexe A.

En tant que membre du Conseil de recherche et d'intelligence marketing canadien (CRIC), Léger adhère à des lignes directrices strictes en matière de recherche quantitative et agit conformément aux exigences du gouvernement du Canada en matière de recherche quantitative et aux normes pour la recherche sur l'opinion publique effectuée par le gouvernement du Canada. Les détails de la procédure méthodologique et des mécanismes de contrôle de la qualité de Léger sont présentés à l'annexe A. Le questionnaire se trouve à l'annexe B.

### **1.3 Aperçu des conclusions quantitatives**

#### **PRINCIPALES CONCLUSIONS**

##### **État de santé physique et mentale**

- Plus de la moitié des répondants (63%) ont déclaré que leur santé physique était bonne (52%) ou excellente (11%), tandis que 66% ont déclaré que leur santé mentale était bonne ou excellente (bonne : 45% ; excellente : 21%). En revanche, moins d'un dixième des personnes interrogées ont déclaré que leur santé physique (8%) et leur santé mentale (9%) étaient mauvaises.

##### **Activités aérobiques et de musculation**

- La grande majorité des répondants ont pratiqué une activité aérobique au cours des sept derniers jours, que ce soit à une intensité légère (78 %), modérée (67 %) ou élevée (43 %). Le temps médian consacré aux activités aérobiques d'intensité légère et modérée était de 30 minutes, et de 25 minutes pour les activités d'intensité élevée. De plus, plus d'un tiers des personnes interrogées (36%) pratiquent des activités de musculation.

#### **Participation aux sports**

- Un peu plus du quart des répondants (26 %) ont fait du sport au cours des 12 derniers mois. La plupart d'entre eux étaient des joueurs (85 %). Le soccer (19 %), le hockey sur glace (15 %) et le basketball (15 %) étaient les trois sports les plus pratiqués au cours de l'année écoulée. La plupart des répondants pratiquent leur sport au moins une fois par semaine (80 %).
- Moins de la moitié des répondants qui avaient fait du sport au cours des 12 derniers mois (46 %) ont mentionné que leurs sports étaient principalement pratiqués dans un environnement structuré ou organisé (p. ex. installations privées, club sportif, activités sportives communautaires).
- Les vêtements et les chaussures (59 %), les frais d'adhésion ou d'inscription (50 %) et l'équipement (49 %) étaient les articles les plus achetés par les répondants qui faisaient du sport.
- Près de la moitié des répondants qui avaient fait du sport au cours des 12 derniers mois (49 %) se sont entraînés et ont participé à des compétitions sportives, principalement au niveau local ou communautaire (80 %), tandis que 31% avaient un entraîneur pour leurs sports.

#### **Information sur le sport et l'activité physique**

- La télévision (22 %) est le média le plus populaire où les répondants ont le plus souvent vu ou entendu de l'information sur le sport ou l'activité physique. Cependant, lorsqu'il s'agit de trouver de l'information sur les sports ou l'activité physique pour les aider à accroître leur participation, les répondants ont mentionné principalement Internet et d'autres pages Web (36 %), suivis de YouTube (22 %), d'une installation ou d'un organisme local (22 %) et d'amis ou de membres de la famille (21 %), avant la télévision (14 %).
- Les avantages de l'exercice ou de l'activité physique (16 %) ainsi que l'accessibilité des centres communautaires, des activités ou des événements sportifs (13 %) sont les principaux renseignements qui aident les répondants à accroître leur participation au sport.

#### **Opinion à l'égard d'énoncés liés au sport ou à l'activité physique**

- Un peu plus des trois quarts des répondants (76 %) étaient d'accord pour dire qu'ils ont la capacité psychologique d'être actifs, et 69% ont déclaré que l'activité physique les aidait à gérer leur santé mentale et physique. Sinon, 65% des répondants ont déclaré avoir la possibilité physique et 64% ont déclaré avoir la capacité physique d'être physiquement actifs.
- Plus de la moitié des répondants ont déclaré avoir la possibilité sociale (58 %) et la motivation (54 %) d'être actifs.

#### **Difficultés à effectuer certaines activités pour les répondants souffrant d'un handicap**

- Lors de certaines activités, 69% des répondants ayant un handicap ont mentionné qu'ils ont de la difficulté à marcher ou à gravir des marches, 59% ont de la difficulté à se concentrer ou ont des problèmes de mémoire, 49% ont de la difficulté à voir, 37% ont de la difficulté à prendre soin d'elles-mêmes, 33% ont de la difficulté à entendre et 24% ont de la difficulté à communiquer.
- Cependant, trois répondants ayant un handicap sur quatre (77 %) ont indiqué qu'ils étaient libres de faire leurs propres choix, et deux tiers étaient d'accord pour dire qu'ils faisaient ce qui était souhaitable pour eux (65 %). Environ la moitié d'entre eux se sentent utiles lorsqu'ils font du sport ou de l'exercice (53 %), ont confiance en leurs compétences et leurs aptitudes

(49 %) et se sentent acceptés par les autres (47 %). Quatre personnes sur dix reconnaissent tout de même qu'elles se sentent à leur place (40 %).

#### **Confiance dans la capacité à être physiquement actif**

- Les répondants étaient confiants quant à la possibilité d'être actifs tout en passant le temps qu'ils souhaitaient avec leur famille (61 %), ainsi qu'en leur capacité à pratiquer 150 minutes ou plus d'activité physique par semaine (55 %).

#### **Contrôle personnel pour intégrer une activité physique régulière à son mode de vie**

- Moins de la moitié des répondants estimaient qu'ils avaient beaucoup de contrôle (30 %) ou un contrôle complet (21 %) sur leur capacité à intégrer une activité physique régulière à leur mode de vie.
- Plus de la moitié des Canadiens ont une opinion positive du sport et de l'activité physique : 57% les trouvent amusants et 82% les trouvent bénéfiques. Par ailleurs, 43% se sentent à l'aise quand ils pratiquent un sport ou une activité physique, et 37% la trouvent facile.

#### **Opinion sur le sport ou l'activité physique**

- Environ deux tiers des répondants estiment que le sport et l'activité physique sont sécuritaires (65 %) ou équitables, respectueux et éthiques (62 %), et plus de la moitié les trouvent disponibles (57 %), accueillants et inclusifs (54 %). Par ailleurs, 42% les trouvent pratiques ou accessibles, et 35% les trouvent abordables.

#### **Intention de pratiquer une activité physique au cours des six prochains mois**

- Seule une minorité de Canadiens n'ont aucunement l'intention (4 %) ou avaient faiblement l'intention (8 %) d'être physiquement actifs au cours des six prochains mois. D'autre part, 39% ont entièrement l'intention de pratiquer une activité physique au cours des six prochains mois.

#### **Principale raison pour être actif au cours des six prochains mois**

- Les raisons les plus fréquentes de vouloir être actif au cours des six prochains mois sont la perte de poids ou le maintien d'un poids santé (26 %), le maintien des capacités fonctionnelles avec l'âge (22 %), en particulier chez les plus de 55 ans (41 %), et le maintien de la forme et le développement de la force musculaire (19 %).

#### **Obstacle à la participation à l'activité physique ou au sport**

- Le manque de temps libre est le principal obstacle à la participation à l'activité physique ou au sport (22 %), suivi des problèmes de santé et des limitations physiques (18 %) et du manque de motivation ou de volonté (13 %).

#### **Endroits ou environnements les plus souvent utilisés dans la collectivité**

- Les trottoirs, les bords de route et le quartier (46 %), ainsi que les sentiers ou chemins pédestres (44 %) sont les endroits les plus utilisés dans la collectivité pour la pratique de l'activité physique.

#### **Activité de bénévolat liée au sport**

- Environ 11% des répondants ont effectué une activité de bénévolat liée au sport au cours des 12 derniers mois, tandis que 25% l'ont fait par le passé, mais pas au cours des 12 derniers mois.
- Ceux qui ont fait une activité de bénévolat dans le domaine du sport l'ont fait pendant 63 heures en moyenne, les personnes âgées de 55 ans et plus ayant fait beaucoup plus de bénévolat (98 heures).
- La plupart de ceux qui ont fait du bénévolat au cours des 12 derniers mois l'ont fait en personne (71 %).
- Le bénévolat en tant qu'entraîneur ou entraîneur adjoint (32 %) et les tâches liées à la collecte de fonds (20 %) sont les tâches les plus courantes des bénévoles.

- Un peu moins de la moitié d'entre eux font du bénévolat depuis 3 ans ou moins (45 %), tandis que 25% le font depuis 10 ans ou plus.
- La plupart de ceux qui ont fait du bénévolat au cours des 12 derniers mois avaient une bonne expérience de leur formation : 74% estimaient que le temps consacré à la formation était acceptable, 68% considéraient qu'ils avaient reçu une formation adéquate pour exercer leurs fonctions et 36% estimaient que le temps consacré à la formation était excessif.
- Pour ceux qui ont fait du bénévolat dans le passé, mais pas au cours des 12 derniers mois, le manque de temps libre était la principale raison pour laquelle ils ont arrêté (34 %).

#### **1.4 Remarques sur l'interprétation des conclusions de la recherche**

Les opinions et les observations exprimées dans ce document ne reflètent pas celles de Patrimoine canadien. Ce rapport a été compilé par Léger à partir des recherches effectuées expressément dans le cadre de ce projet.

#### **1.5 Attestation de neutralité politique**

Firme de recherche : Léger Marketing inc. (« Léger »)

Numéro de contrat : CW2342784

Date d'octroi du contrat : 20 décembre 2023

Léger Marketing inc. certifie par les présentes que les résultats livrés sont entièrement conformes aux exigences du gouvernement du Canada en matière de neutralité politique décrites dans la *Politique de communication du gouvernement du Canada* et dans la *Directive sur la gestion des communications*. Plus précisément, les produits livrables ne comprennent pas d'information sur les intentions de vote électoral, les préférences quant aux partis politiques, les positions des partis ni l'évaluation de la performance d'un parti politique ou de ses dirigeants.



Signé :

Christian Bourque

Vice-président directeur et associé, Léger

Date : 28 mars 2024