



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.**

**Rapport**

**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 — Rapport**

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 – Report**

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

## Table des matières

1. Résumé.....	4
<b>1.1 Mise en contexte et objectifs</b> .....	4
<b>1.2 Méthodologie</b> .....	5
<b>1.3 Aperçu des conclusions quantitatives</b> .....	6
<b>1.4 Remarques sur l'interprétation des conclusions de la recherche</b> .....	9
<b>1.5 Attestation de neutralité politique</b> .....	9
2. Résultats détaillés .....	11
Annexe A — Méthodologie de recherche détaillée.....	65
Appendix 2 - Questionnaire .....	72

# 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

Analyste de recherche sénior, Léger

Date : 28 mars 2024

## 2. Résultats détaillés

### Introduction

Patrimoine canadien a mené un sondage auprès de la population canadienne afin de recueillir des renseignements sur les taux de participation aux sports et à l'activité physique. Le sondage a été conçu pour donner un aperçu des facteurs intrapersonnels liés à la participation, tels que les connaissances, les attitudes, les croyances au sujet des avantages, les motivations et les obstacles, l'auto-efficacité, la capacité et l'intention.

Cette recherche sur l'opinion publique a été réalisée au moyen de sondages en ligne, à l'aide de la technologie d'interview Web assistée par ordinateur (IWAO). Le travail sur le terrain réalisé dans le cadre de ce sondage a été effectué du 14 février au 5 mars 2024. Au total, 11 060 Canadiens de 18 ans ou plus ont été interrogés.

Des tests de comparaison de moyenne Z à 95 % de confiance ont été utilisés pour déterminer les différences significatives entre les sous-groupes.

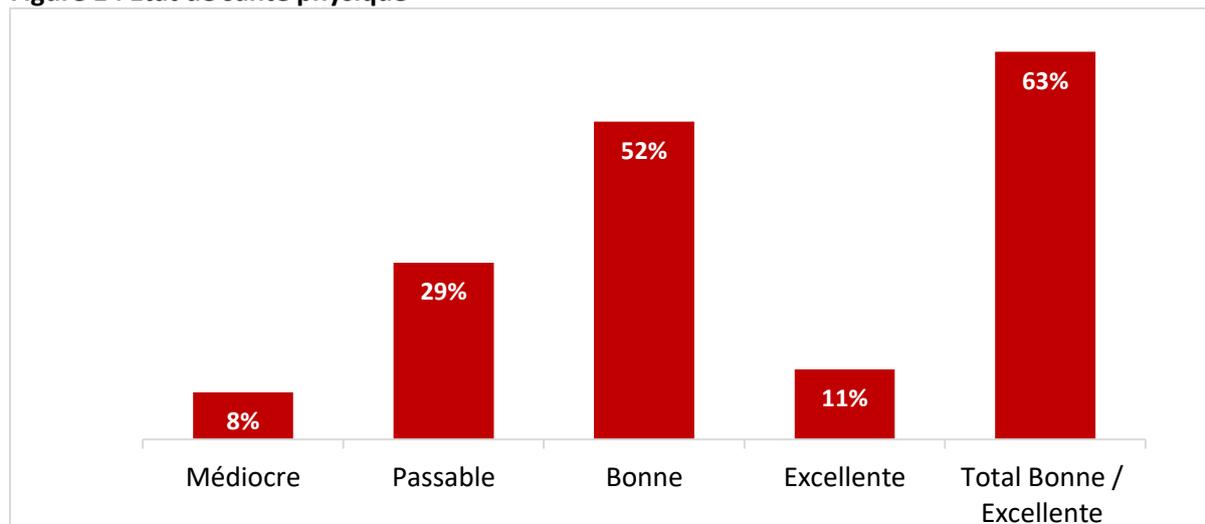
Remarque 1 : Les chiffres ayant été arrondis, les totaux ne sont pas toujours égaux à 100 %.

Remarque 2 : Dans les graphiques, les énoncés comportant la mention « Total » correspondent à des variables calculées à partir des modalités de réponse originales. Par exemple, si la question demandait aux répondants si un élément est « très important » ou « assez important », l'énoncé « Total "important" » combine la valeur des deux options (p. ex. si 20 % des répondants ont indiqué « très important » et que 15 % ont indiqué « assez important », la valeur « Total "important" » serait de 35 %).

### État de santé physique

On a demandé aux répondants leur appréciation de leur santé physique. Plus de la moitié des répondants (63%) ont déclaré que leur santé physique était bonne ou excellente : alors que 11% des répondants ont indiqué que leur santé physique était excellente, 52% ont déclaré que leur santé physique était bonne. Ainsi, 29% des répondants ont déclaré que leur état physique était passable et 8% ont déclaré que leur état physique était médiocre.

**Figure 1 : État de santé physique**



Q5. De façon générale, diriez-vous que votre santé physique est...?

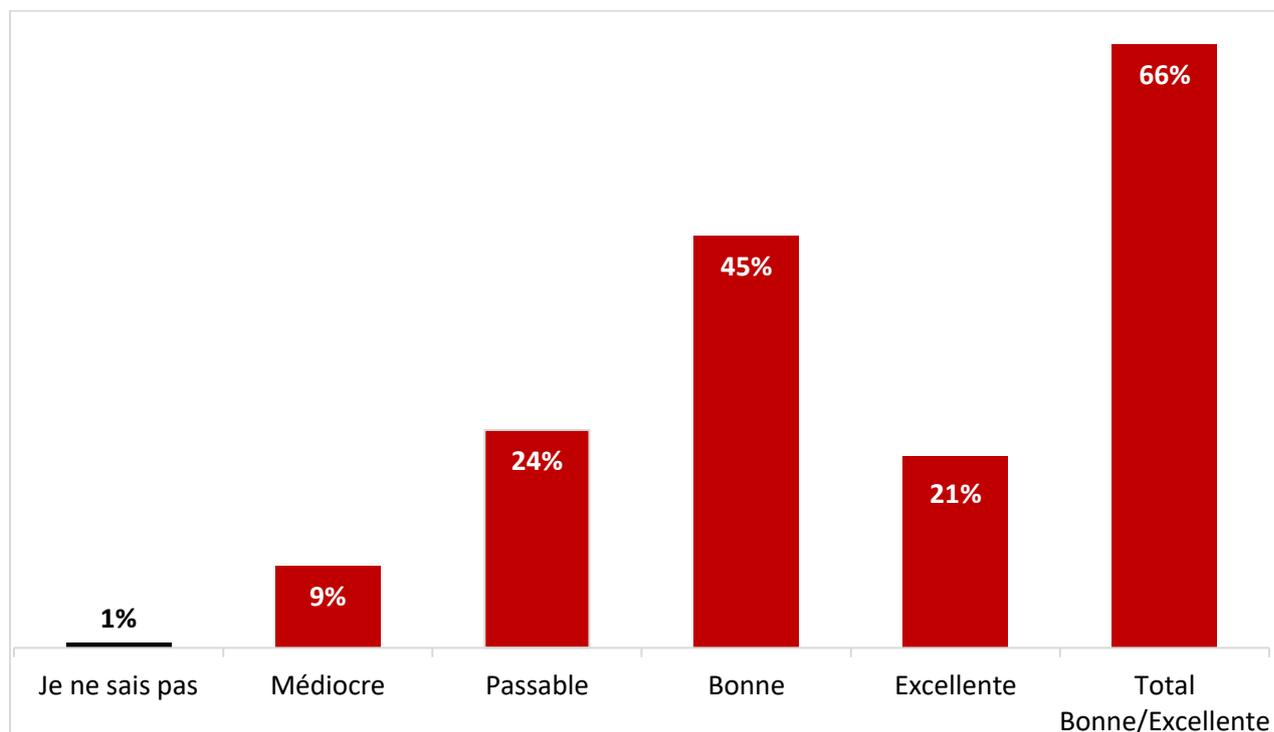
Base : Tous les répondants (n = 11 060)

Les répondants qui vivent au Québec (71 %) et les répondants de 18 à 34 ans (68 %) étaient plus susceptibles de déclarer que leur santé physique était bonne ou excellente. Les répondants qui s'identifient à un genre autre qu'homme ou femme (16 %) étaient plus nombreux à mentionner que leur santé physique était mauvaise.

### **État de santé mentale**

On a demandé aux répondants leur appréciation de leur santé mentale. Plus des deux tiers des répondants (66%) ont déclaré que leur santé mentale était bonne ou excellente : tandis que 21% des répondants ont déclaré que leur santé mentale était excellente, 45% des répondants ont indiqué que leur santé mentale était bonne. Par ailleurs, 24% des répondants ont répondu que leur santé mentale était passable et 9% ont déclaré que leur santé mentale était médiocre. Toutefois, 1 % des répondants ont déclaré qu'ils n'étaient pas certains de leur état de santé mentale.

Figure 2 : État de santé mentale



Q6. De façon générale, diriez-vous que votre santé mentale est...?

Base : Tous les répondants (n = 11 060)

Les répondants de 55 ans et plus (80 %), les répondants vivant au Québec (78 %) et les hommes (70 %) étaient plus susceptibles de déclarer que leur santé mentale était bonne ou excellente. En revanche, les répondants qui s'identifient à un genre autre qu'homme ou femme étaient plus nombreux à déclarer que leur santé mentale était passable (38 %) ou médiocre (27 %).

### Activité physique de loisir

On a présenté aux répondants les définitions d'« activité physique de loisir » et d'« activité aérobique » ci-dessous :

L'**activité physique de loisir** est une activité physique que vous choisissez de pratiquer pendant votre temps libre, comme faire de l'exercice, pratiquer un sport, nager, jardiner, danser ou vous promener avec votre chien. Les activités qui ne sont pas considérées comme des activités physiques de loisir comprennent les activités de la vie quotidienne, les tâches ménagères et d'autres activités que vous devez effectuer, comme l'épicerie, la cuisine et le ménage.

Les **activités aérobiques** sont des activités physiques pratiquées de manière continue et qui augmentent le rythme cardiaque et respiratoire (p. ex. marche, sport sur roues ou roulettes, natation, danse, sports, vélo à main).

On a par la suite demandé aux répondants le nombre de jours pendant lesquels ils avaient pratiqué des activités aérobiques à chaque niveau d'intensité (léger, modéré et élevé) au cours des sept

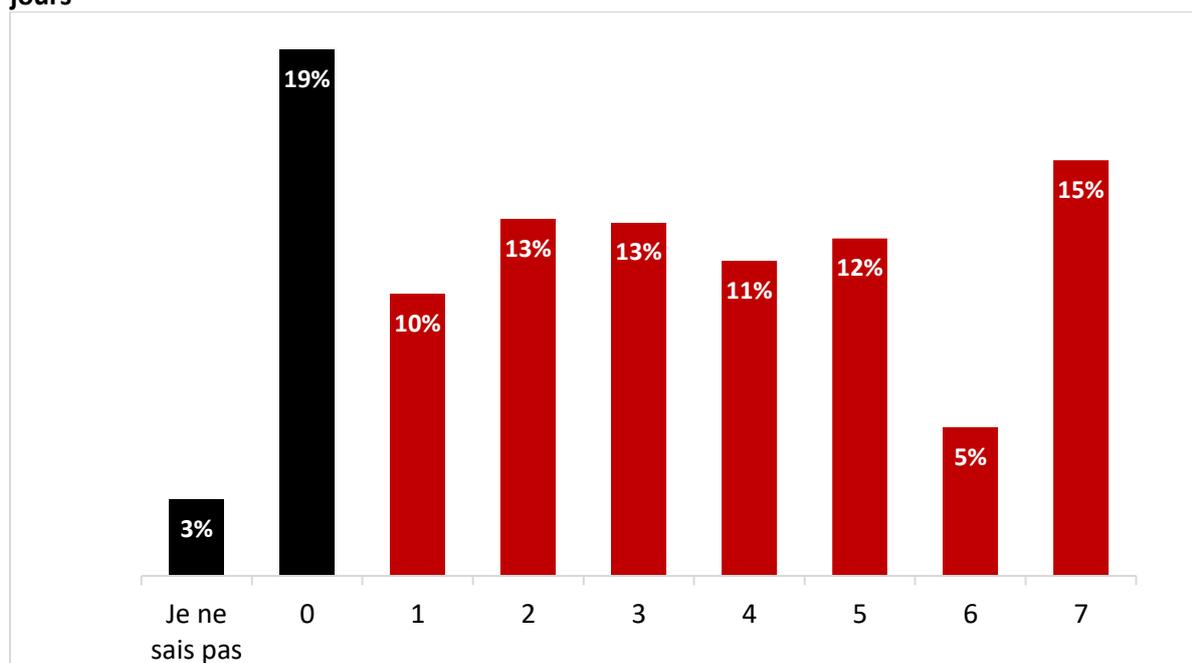
derniers jours, ainsi que le nombre de minutes par jour pendant lesquelles ils avaient pratiqué ces activités.

### **Activités aérobiques d'intensité légère**

Lorsqu'on leur a demandé le nombre de jours pendant lesquels ils avaient pratiqué des activités aérobiques d'intensité légère au cours des sept derniers jours, 19 % des personnes interrogées ont répondu « 0 ». Les résultats sont dispersés, environ un répondant sur dix ayant déclaré avoir pratiqué des activités aérobiques d'intensité légère pendant un, deux, trois, quatre et cinq jours au cours des sept derniers jours (10 %, 13 %, 13 %, 11 % et 12 %, respectivement). De plus, 5 % ont déclaré avoir pratiqué des activités aérobiques d'intensité légère six jours sur sept, et 15 % ont déclaré l'avoir fait chaque jour au cours des sept derniers jours.

Le nombre moyen de jours pendant lesquels les participants ont pratiqué des activités aérobiques d'intensité légère au cours d'une semaine est de 3,2. Ce nombre est plus élevé chez les répondants de 18 à 34 ans (3,5) et les répondants vivant en Colombie-Britannique (3,5). Il est plus faible chez les répondants de 55 ans et plus (3,0), les répondants vivant au Québec (3,0) ainsi que les répondants vivant dans les provinces de l'Atlantique (2,9).

**Figure 3 : Nombre de jours d'activités aérobiques d'intensité légère au cours des sept derniers jours**



Q7A1. Au cours des sept derniers jours, combien de jours avez-vous pratiqué des activités aérobiques à chaque niveau d'intensité?

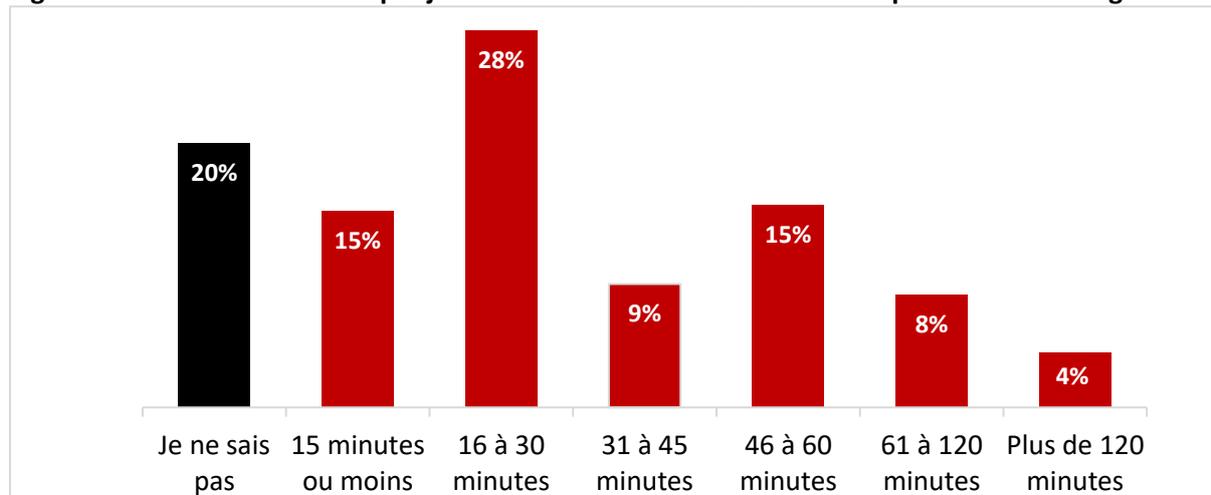
Base : Tous les répondants (n = 11 060)

On a demandé aux répondants qui ont pratiqué des activités aérobiques d'intensité légère au cours des sept derniers jours combien de minutes par jour ils y avaient consacrées, ainsi 15 % d'entre eux ont pratiqué ces activités 15 minutes ou moins par jour et 28% ont pratiqué des activités aérobiques d'intensité légère entre 16 et 30 minutes par jour. Moins du dixième des répondants qui ont pratiqué des activités aérobiques d'intensité légère au cours des sept derniers jours (9 %) l'ont fait entre 31 et 45 minutes par jour. En outre, 15 % des répondants ont effectué des activités nécessitant un effort

physique très léger entre 46 et 60 minutes par jour. Alors que 8 % des répondants ont pratiqué des activités aérobiques d'intensité légère entre 61 et 120 minutes par jour au cours des sept derniers jours, 4 % d'entre eux ont pratiqué ces activités plus de 120 minutes par jour. En outre, 20 % des répondants qui ont pratiqué des activités aérobiques d'intensité légère au cours des sept derniers jours n'étaient pas certains du nombre de minutes consacrées quotidiennement à ces activités. La durée médiane de pratique des activités aérobiques d'intensité légère était de 30 minutes, ce qui indique que la moitié des répondants ont fait de l'exercice pendant moins que cette durée et l'autre moitié pendant plus que cette durée.

Aucune différence pertinente significative n'a été observée au niveau de la médiane.

**Figure 4 : Nombre de minutes par jour consacrées à des activités aérobiques d'intensité légère**



Q7BA. En moyenne, combien de minutes par jour avez-vous consacrées à des activités aérobiques de cette intensité?

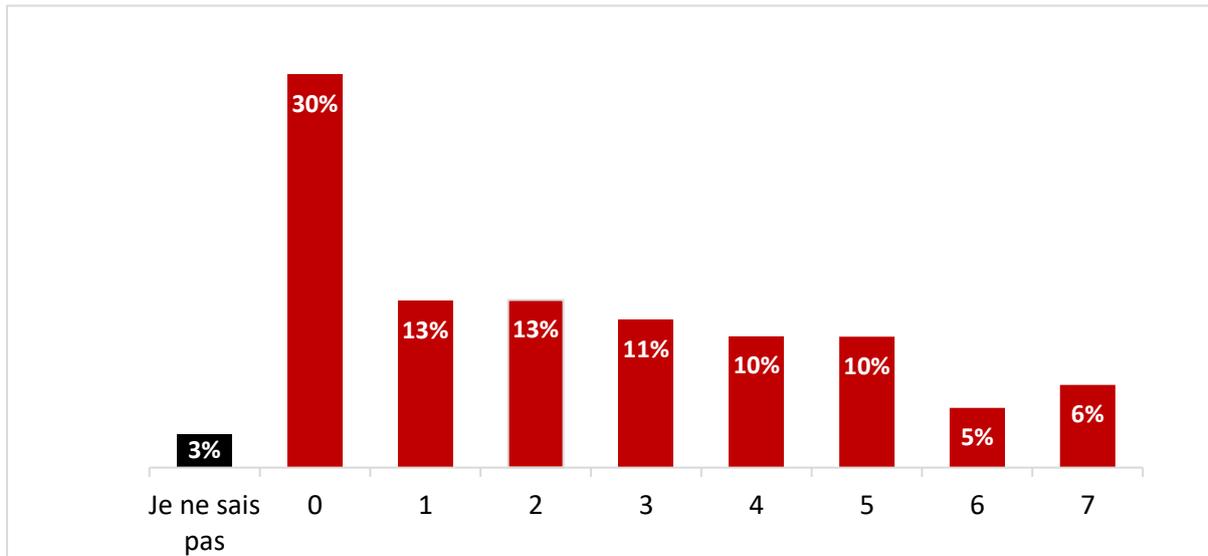
Base : Répondants ayant pratiqué des activités aérobiques d'intensité légère au cours des sept derniers jours (n = 8 787)

### **Activités aérobiques d'intensité modérée**

Lorsqu'on leur a demandé le nombre de jours pendant lesquels ils avaient pratiqué des activités aérobiques d'intensité modérée au cours des sept derniers jours, 30 % des personnes interrogées ont répondu « 0 ». Les résultats sont dispersés, des proportions semblables de répondants ayant déclaré avoir pratiqué des activités aérobiques d'intensité modérée pendant un, deux, trois, quatre et cinq jours au cours des sept derniers jours (13 %, 13 %, 11 %, 10 % et 10 %, respectivement). Une plus faible proportion de répondants (5 %) ont pratiqué des activités aérobiques d'intensité modérée six jours au cours des sept derniers jours, et 6 % des répondants ont pratiqué des activités aérobiques d'intensité modérée au cours des sept derniers jours. Enfin, 3 % des répondants n'étaient pas certains du nombre de jours où ils avaient pratiqué des activités aérobiques d'intensité modérée au cours des sept derniers jours.

Le nombre moyen de jours pendant lesquels les participants ont pratiqué des activités aérobiques d'intensité modérée est de 2,4. Ce nombre est plus élevé chez les répondants de 18 à 34 ans (2,8), les hommes (2,6) et les répondants vivant en Ontario (2,5). Il est plus faible chez les femmes (2,2), les répondants vivant au Québec (2,2) et les répondants de 55 ans et plus (2,1).

**Figure 5 : Nombre de jours d'activités aérobiques d'intensité modérée au cours des sept derniers jours**



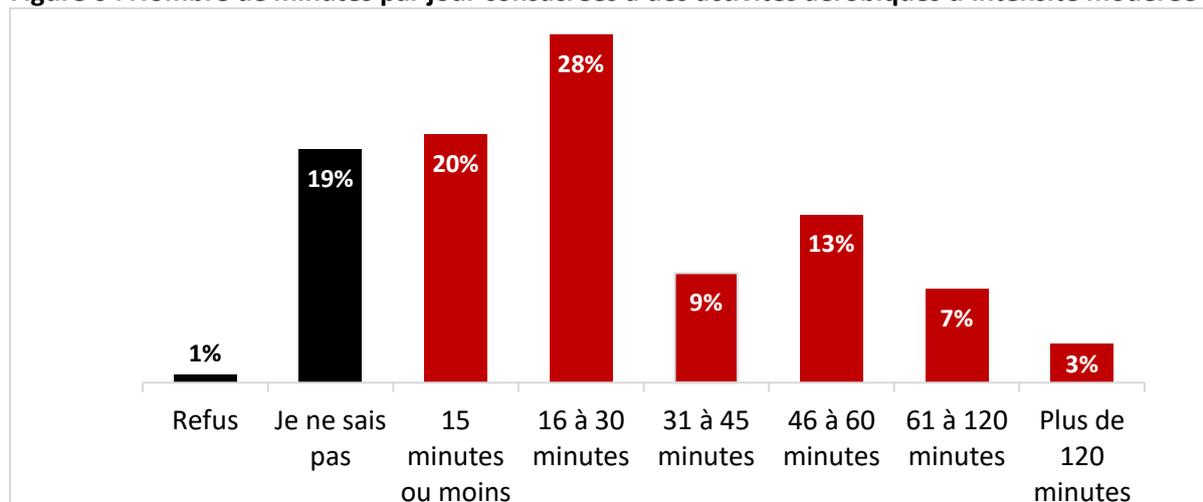
*Q7A2. Au cours des sept derniers jours, combien de jours avez-vous pratiqué des activités aérobiques à chaque niveau d'intensité?*

*Base : Tous les répondants (n = 11 060)*

On a demandé aux répondants qui ont pratiqué des activités aérobiques d'intensité modérée au cours des sept derniers jours combien de minutes par jour ils y avaient consacrées, ainsi 20% ont pratiqué ces activités 15 minutes ou moins par jour et 28% ont pratiqué des activités exigeants un certain effort physique entre 16 et 30 minutes par jour. Au cours des sept derniers jours, 9% des répondants ont pratiqué des activités aérobiques d'intensité modérée entre 31 et 45 minutes par jour et 13% ont pratiqué ces activités entre 46 et 60 minutes par jour. Alors que 7 % des répondants ont pratiqué des activités aérobiques d'intensité modérée entre 61 et 120 minutes par jour au cours des sept derniers jours, 3 % d'entre eux ont pratiqué ces activités plus de 120 minutes par jour. En outre, 19 % des répondants qui ont pratiqué des activités aérobiques au cours de la même période n'étaient pas certains du nombre de minutes consacrées quotidiennement à ces activités, et 1 % d'entre eux ont refusé de répondre. La durée médiane de pratique des activités aérobiques d'intensité modérée était de 30 minutes, ce qui indique que la moitié des répondants ont fait de l'exercice pendant moins que cette durée et l'autre moitié pendant plus que cette durée.

Aucune différence pertinente significative n'est à noter quant à la médiane.

**Figure 6 : Nombre de minutes par jour consacrées à des activités aérobiques d'intensité modérée**



Q7BB. En moyenne, combien de minutes par jour avez-vous consacrées à des activités aérobiques de cette intensité?

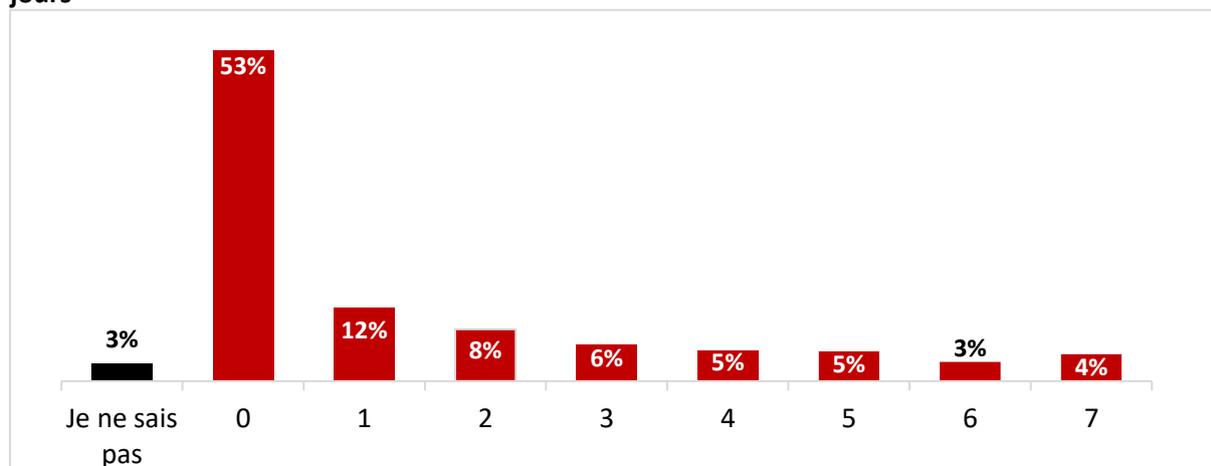
Base : Répondants ayant pratiqué des activités aérobiques d'intensité modérée au cours des sept derniers jours (n = 7 577)

### **Activités aérobiques d'intensité élevée**

Lorsqu'on leur a demandé le nombre de jours pendant lesquels ils avaient pratiqué des activités aérobiques d'intensité élevée au cours des sept derniers jours, 53 % des personnes interrogées ont répondu « 0 ». Par ailleurs, 12 % des répondants ont pratiqué des activités aérobiques d'intensité élevée un jour au cours de la même période. Une plus faible proportion de répondants ont pratiqué des activités aérobiques d'intensité élevée pendant deux jours (8 %), trois jours (6 %), quatre jours (5 %) et cinq jours (5 %) sur sept. Une minorité de répondants ont pratiqué des activités aérobiques d'intensité élevée six jours (3 %) ou sept jours (4 %) par semaine. Enfin, 3 % des répondants n'étaient pas certains du nombre de jours où ils avaient pratiqué des activités aérobiques d'intensité élevée au cours des sept derniers jours.

Le nombre moyen de jours pendant lesquels les participants ont pratiqué des activités aérobiques d'intensité élevée est de 1,4. Ce nombre est plus élevé chez les répondants qui s'identifient à un genre autre qu'homme ou femme (2,1), les répondants de 18 à 34 ans (2,1) et les hommes (1,7). Il est plus faible chez les femmes (1,1) et les répondants de 55 ans et plus (0,9).

**Figure 7 : Nombre de jours d'activités aérobiques d'intensité élevée au cours des sept derniers jours**



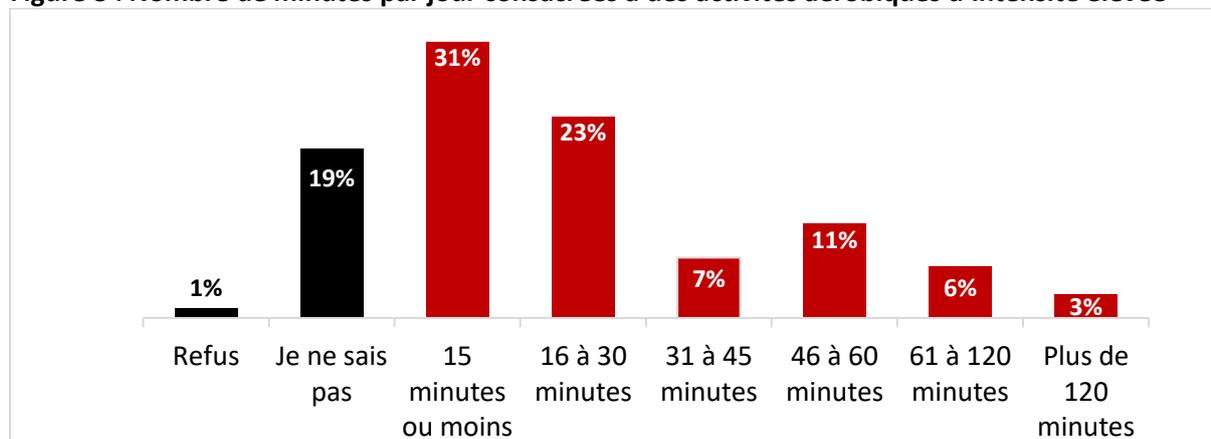
Q7A3. Au cours des sept derniers jours, combien de jours avez-vous pratiqué des activités aérobiques à chaque niveau d'intensité?

Base : Tous les répondants (n = 11 060)

On a demandé aux répondants qui ont pratiqué des activités aérobiques d'intensité élevée au cours des sept derniers jours combien de minutes par jour ils y avaient consacrées, et 31% d'entre eux ont pratiqué ces activités 15 minutes ou moins par jour. Près d'un quart des répondants (23%) ont effectué des activités nécessitant un effort physique important entre 16 et 30 minutes par jour et 7% ont pratiqué des activités aérobiques d'intensité élevée entre 31 et 45 minutes par jour au cours des sept derniers jours. En outre, 11 % des répondants ont pratiqué des activités aérobiques d'intensité élevée entre 46 et 60 minutes par jour. Alors que 6 % des répondants ont pratiqué des activités aérobiques d'intensité élevée entre 61 et 120 minutes par jour, 3 % d'entre eux ont pratiqué ces activités plus de 120 minutes par jour. Toutefois, 19 % des répondants qui ont pratiqué des activités aérobiques d'intensité élevée au cours des sept derniers jours n'étaient pas certains du nombre de minutes consacrées quotidiennement à ces activités, et 1 % d'entre eux ont refusé de répondre. La durée médiane de pratique des activités aérobiques d'intensité modérée était de 25 minutes, ce qui indique que la moitié des répondants ont fait de l'exercice pendant moins que cette durée et l'autre moitié pendant plus que cette durée.

Aucune différence médiane significative n'a été observée.

**Figure 8 : Nombre de minutes par jour consacrées à des activités aérobiques d'intensité élevée**



Q7BC. En moyenne, combien de minutes par jour avez-vous consacrées à des activités aérobiques de cette intensité?

Base : Répondants ayant pratiqué des activités aérobiques d'intensité élevée entre un et sept jours (n = 4 689)

### Exercices de musculation

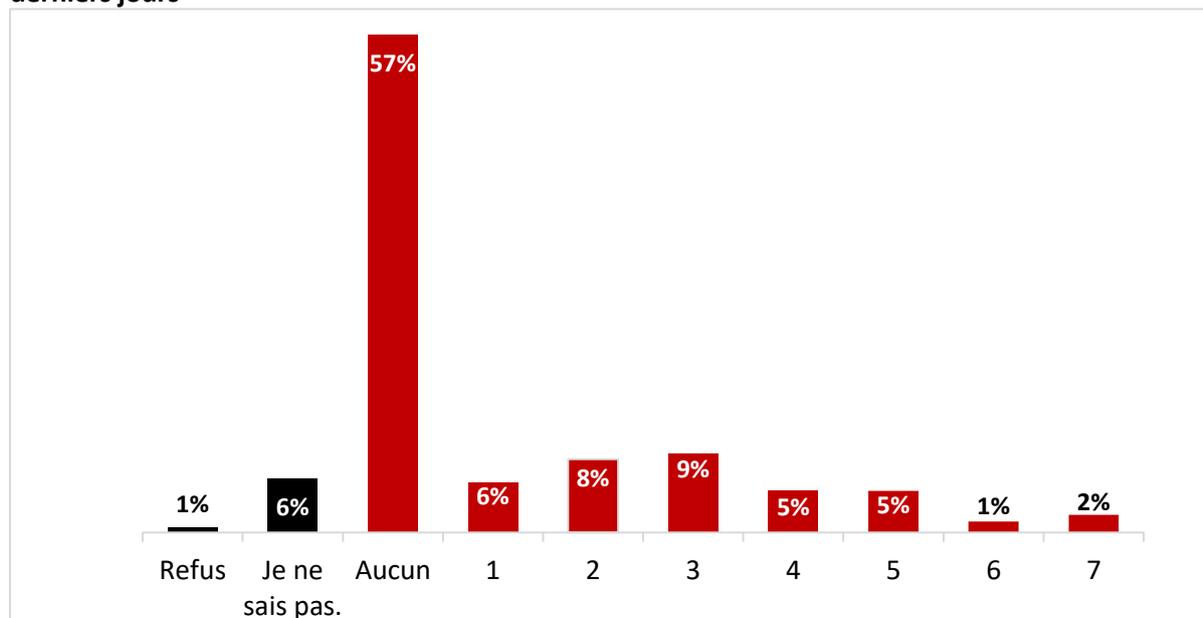
On a présenté aux répondants la définition d'« exercices de musculation » ci-dessous :

Les **exercices de musculation** (p. ex. utilisation de bandes élastiques, soulèvement de poids ou de votre propre poids corporel, comme des pompes ou des répulsions) sont des activités qui augmentent la force musculaire. Ces activités ne comprennent pas la thérapie manuelle, les étirements ou les activités d'amplitude des mouvements.

Lorsqu'on leur a demandé le nombre de jours pendant lesquels ils avaient pratiqué des exercices de musculation d'intensité modérée au cours des sept derniers jours, plus de la moitié (57 %) ont répondu « 0 ». Par ailleurs, 6 % des répondants ont pratiqué des activités qui augmentent la force musculaire un jour au cours de la même période. Un petit nombre de répondants ont également participé à des exercices de musculation deux jours (8 %), trois jours (9 %), quatre jours (5 %) et cinq jours (5 %) sur sept. Une minorité de répondants ont pratiqué des exercices de musculation 6 jours (1 %) ou 7 jours (2 %) par semaine. Enfin, 6 % des répondants n'étaient pas certains du nombre de jours où ils avaient pratiqué des exercices de musculation d'une intensité au moins modérée, tandis que 1 % d'entre eux ont refusé de répondre.

Le nombre moyen de jours consacrés à des exercices de musculation est de 1,2. Ce nombre est plus élevé chez les répondants de 18 à 34 ans (1,8), les répondants vivant en Alberta (1,5) et les hommes (1,5). Il est plus faible chez les femmes (1,0), les répondants vivant dans les provinces de l'Atlantique (1,0) et les répondants de 55 ans et plus (0,8).

**Figure 9 : Nombre de jours d'exercices de musculation d'intensité modérée au cours des sept derniers jours**



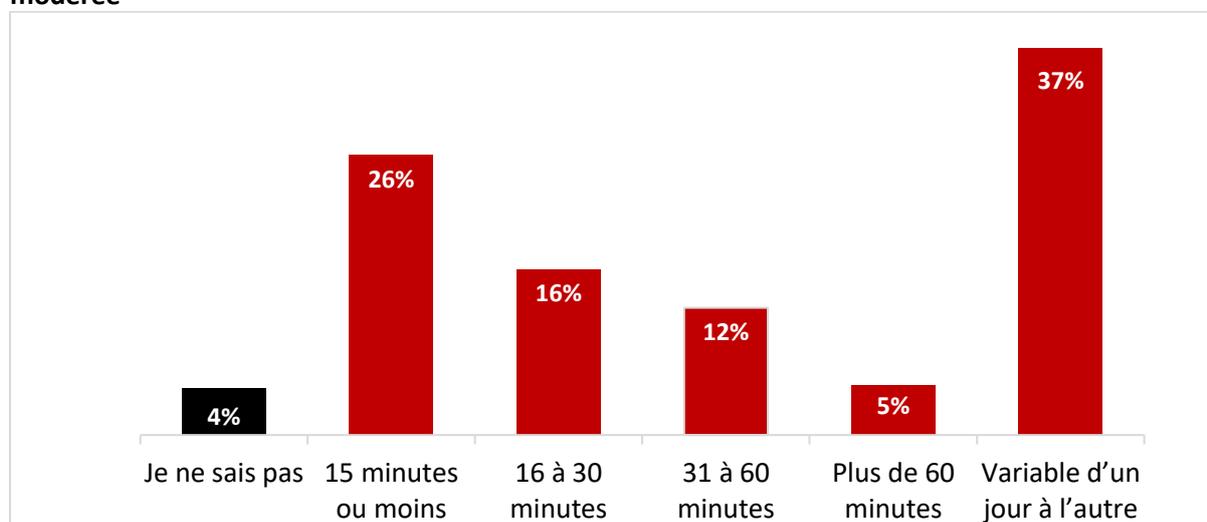
Q8G. Au cours des sept derniers jours, combien de jours avez-vous pratiqué des exercices de musculation à une intensité au moins modérée?

Base : Tous les répondants (n = 11 060)

On a demandé aux répondants qui ont pratiqué des exercices de musculation au cours des sept derniers jours combien de minutes par jour ils y avaient consacrées. Plus du tiers des répondants (37 %) qui ont pratiqué des exercices de musculation au cours des sept derniers jours ont indiqué que le nombre de minutes varie d'un jour à l'autre. Plus d'un quart des répondants (26 %) pratiquent des exercices de musculation 15 minutes ou moins par jour, 16 % d'entre eux font des activités qui augmentent la force musculaire entre 16 et 30 minutes par jour, 12 % font des exercices avec des bandes élastiques, des poids ou leur propre poids corporel entre 31 et 60 minutes par jour, et 5 % consacrent plus de 60 minutes par jour à des exercices de musculation d'intensité au moins modérée. Toutefois, 4 % des répondants qui ont pratiqué des exercices de musculation n'étaient pas certains du nombre de minutes consacrées quotidiennement à ces activités.

Aucune différence pertinente significative n'est à noter quant à la médiane.

**Figure 10 : Nombre de minutes par jour consacrées à des exercices de musculation d'intensité modérée**



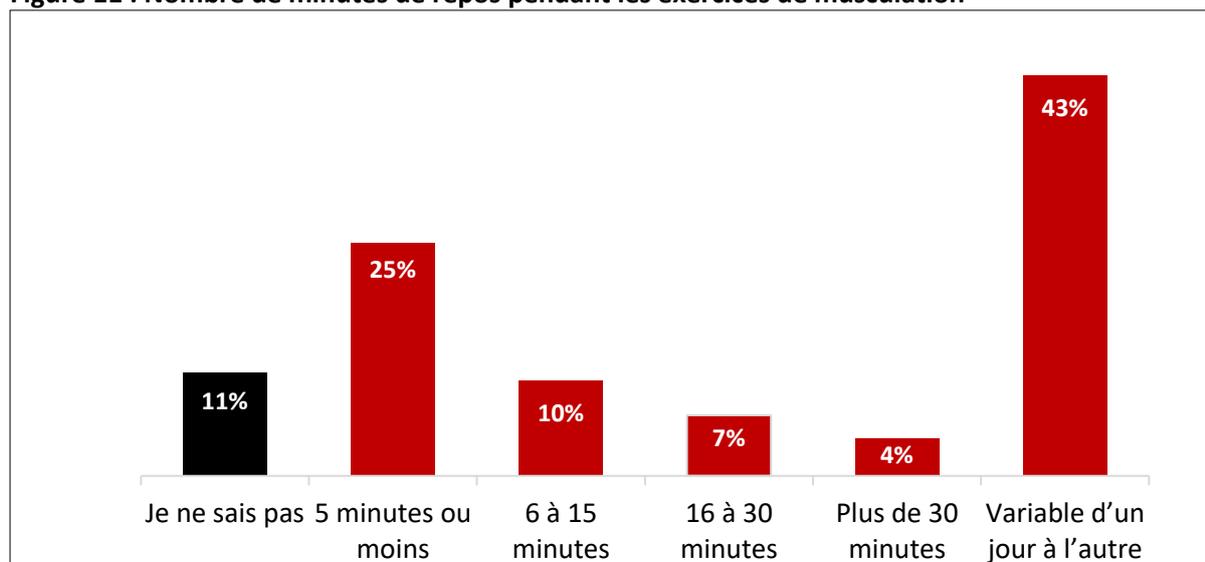
*Q8H. Au cours des sept derniers jours, combien de minutes par jour avez-vous pratiqué des exercices de musculation à une intensité au moins modérée?*

*Base : Répondants ayant pratiqué des exercices de musculation d'intensité au moins modérée au cours des sept derniers jours (n = 4 068)*

On a demandé aux répondants ayant indiqué avoir pratiqué des exercices de musculation au cours des sept derniers jours combien de minutes de repos ils prennent durant ces activités. Un quart des répondants (25 %) ont indiqué qu'ils se reposaient pendant 5 minutes ou moins, tandis que 10% ont indiqué qu'ils se reposaient pendant 6 à 15 minutes au cours de ces activités, 7% se reposaient entre 16 et 30 minutes, et 4% ont indiqué qu'ils passent plus de 30 minutes à se reposer. Sinon, 43% ont révélé que le nombre de minutes de repos pendant les exercices de musculation varie d'un jour à l'autre, alors que 11% n'étaient pas certains du temps passé au repos pendant ces activités.

Aucune différence médiane significative n'a été observée.

**Figure 11 : Nombre de minutes de repos pendant les exercices de musculation**



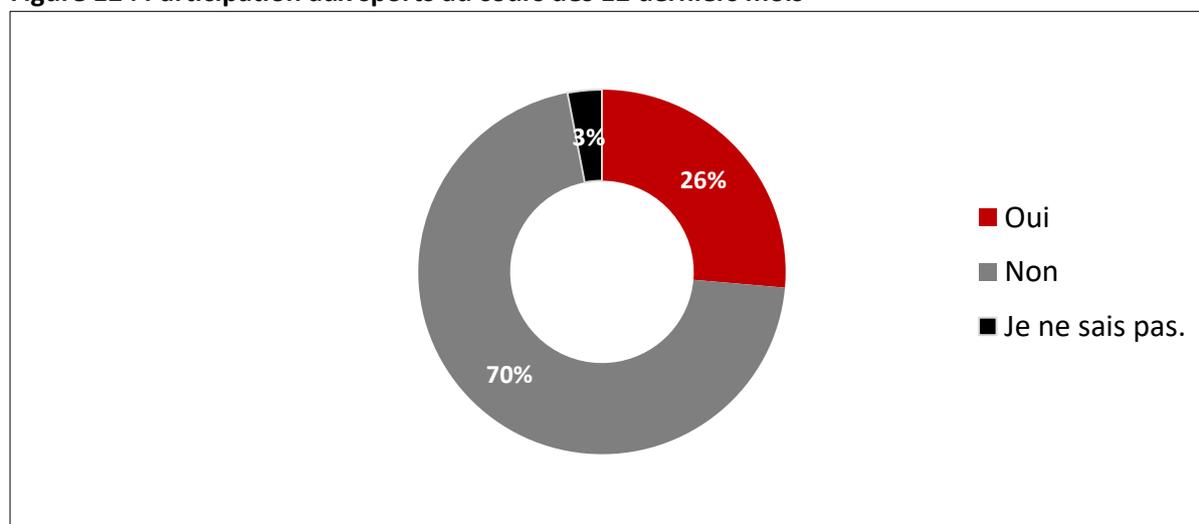
*Q8I. Combien de minutes avez-vous passées à vous reposer pendant ces activités (y compris les temps de repos pendant un match et/ou le temps de repos entre les séries/entre chaque exercice)?*

*Base : Répondants ayant pratiqué des exercices de musculation d'intensité au moins modérée au cours des sept derniers jours (n = 4 068)*

### **Participation aux sports**

On a demandé aux répondants s'ils avaient fait du sport au cours des 12 derniers mois. Environ le quart des répondants (26 %) avaient fait du sport au cours des 12 derniers mois, tandis que 70 % n'en avaient pas fait. Par ailleurs, 3 % des répondants ont mentionné qu'ils ne s'en souvenaient pas.

**Figure 12 : Participation aux sports au cours des 12 derniers mois**



*Q9. Pour les questions suivantes, lorsque nous parlons de sport, nous entendons des activités physiques qui comprennent généralement une compétition, des règles et le développement de compétences particulières. Avez-vous fait du sport au cours des 12 derniers mois?*

*Base : Tous les répondants (n = 11 060)*

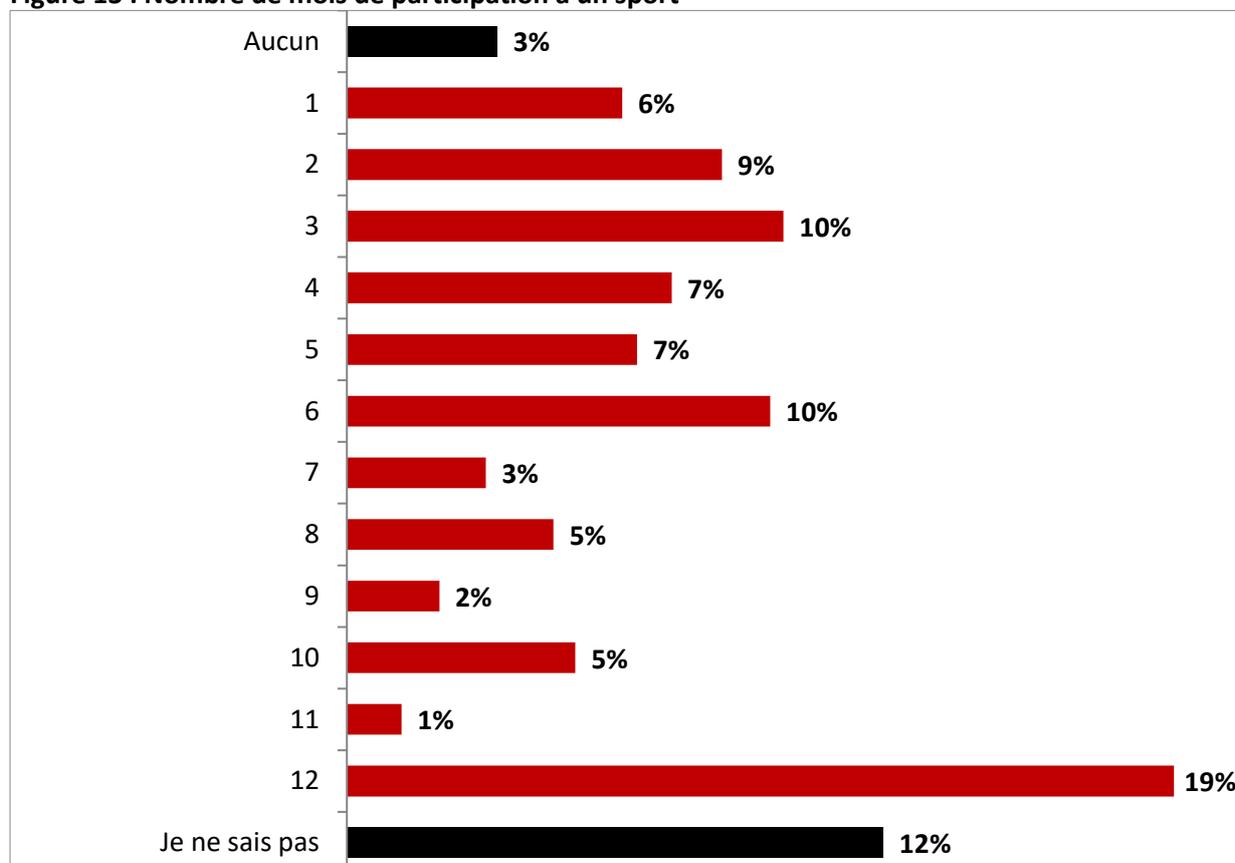
Les répondants de 18 à 34 ans (43 %), les hommes (35 %) et les répondants vivant au Québec (31 %) étaient plus susceptibles d'avoir fait du sport au cours des 12 derniers mois. Les répondants de 55 ans et plus (83 %), les femmes (78 %) et les répondants vivant dans les provinces de l'Atlantique (76 %) et

en Colombie-Britannique (74 %) étaient plus susceptibles de déclarer qu'ils n'avaient pas fait de sport au cours des 12 derniers mois.

On a demandé aux personnes ayant répondu « oui » à la question précédente le nombre de mois pendant lesquels elles avaient pratiqué un sport. Au cours des 12 derniers mois, 6 % ont fait du sport au cours d'un mois, 9 % au cours de deux mois, et 10 % au cours de trois mois. Une plus faible proportion de répondants (7 %) a participé à des activités physiques qui comprennent généralement une compétition, des règles et le développement de compétences particulières au cours de quatre mois, et la même proportion de répondants (7 %) au cours de cinq mois. Un répondant sur dix (10%) a fait du sport au cours de six mois. Au cours de l'année écoulée, des proportions plus faibles de répondants ont fait du sport au cours de sept mois (3 %), de huit mois (5 %), de neuf mois (2 %), de dix mois (5 %) ou de onze mois (1 %). Cependant, 19 % des répondants qui ont participé à des activités physiques qui comprennent une compétition, des règles et le développement de compétences particulières ont déclaré l'avoir fait chaque mois au cours de la dernière année. Même s'ils avaient fait du sport au cours de la dernière année, 3 % des répondants ont indiqué « aucun », tandis que 12 % d'entre eux n'étaient pas certains du nombre de mois au cours desquels ils avaient fait du sport.

En moyenne, les répondants ont fait du sport au cours de 6,2 mois pendant la dernière année. La moyenne est plus élevée chez les répondants vivant au Québec (7,4), les répondants de 55 ans et plus (7,1) et les hommes (6,5). La moyenne est plus faible chez les répondants de 18 à 34 ans (5,9), les répondants vivant en Ontario (5,8), les femmes (5,8) ainsi que les répondants vivant au Manitoba et en Saskatchewan (Prairies) (5,1).

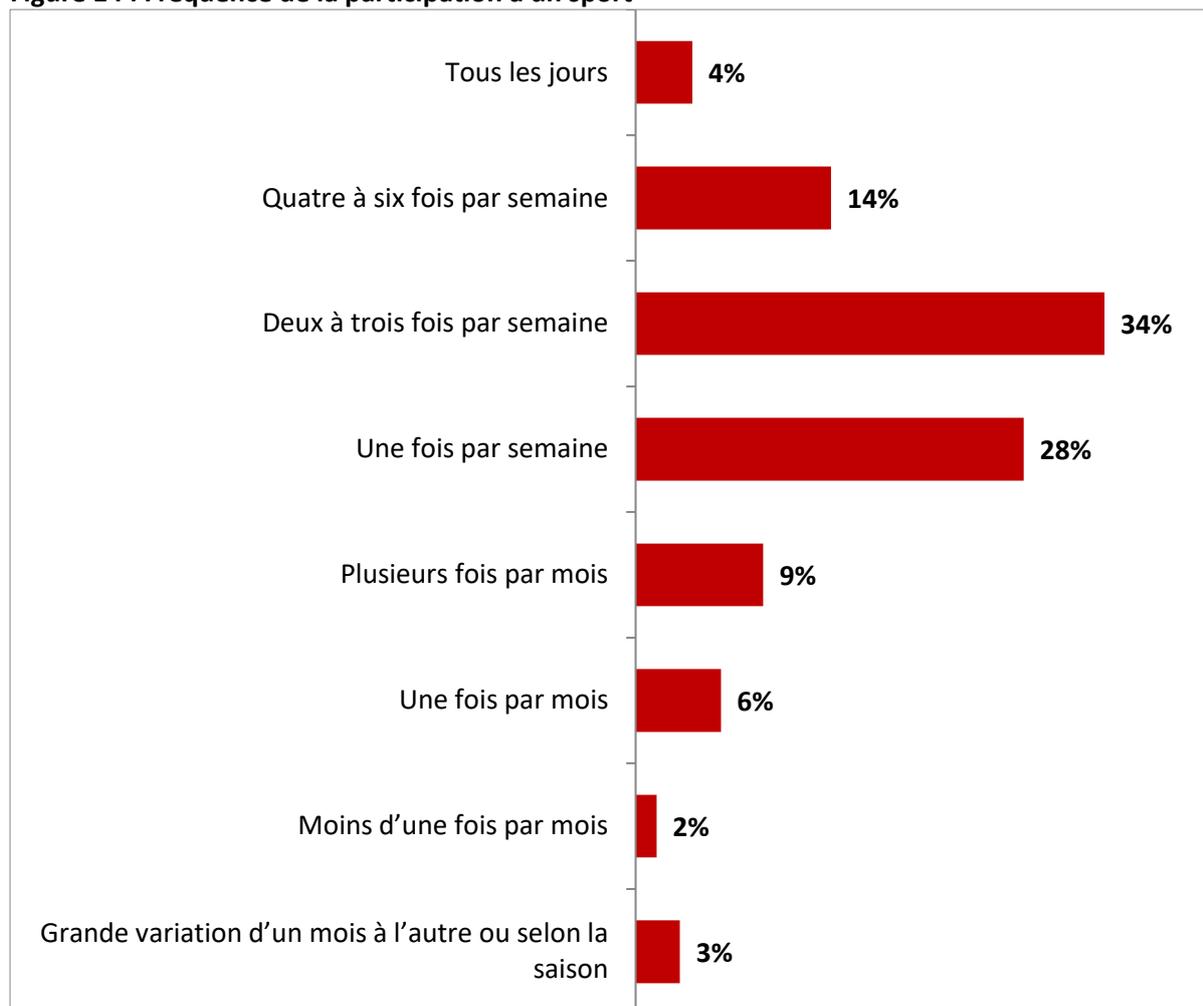
**Figure 13 : Nombre de mois de participation à un sport**



Q10. Au cours des 12 derniers mois, combien de fois [nombre de mois] avez-vous fait du sport?  
Base : Répondants ayant fait du sport au cours des 12 derniers mois (n = 2 965)

On a aussi interrogé les répondants qui ont fait du sport au cours des 12 derniers mois sur la fréquence de leur pratique. Un nombre minime de répondants (4%) qui ont fait du sport au cours des 12 derniers mois ont mentionné en faire tous les jours, tandis que 14% ont fait du sport quatre à six fois par semaine, 34% ont fait du sport 2 à 3 fois par semaine et 28% ont fait du sport une fois par semaine au cours des 12 derniers mois. Des proportions plus faibles de répondants ont mentionné qu'ils faisaient du sport plusieurs fois par mois (9 %), une fois par mois (6 %) ou moins d'une fois par mois (2 %). Enfin, 3 % des répondants qui ont fait du sport au cours des 12 derniers mois ont indiqué que la fréquence variait grandement d'un mois à l'autre ou selon la saison. Les répondants vivant dans les provinces de l'Atlantique (12 %) étaient proportionnellement plus nombreux à faire du sport tous les jours.

**Figure 14 : Fréquence de la participation à un sport**



*Q11. Au cours de ce mois, à quelle fréquence environ avez-vous fait du sport? / Au cours de ces mois, à quelle fréquence environ avez-vous fait du sport?*

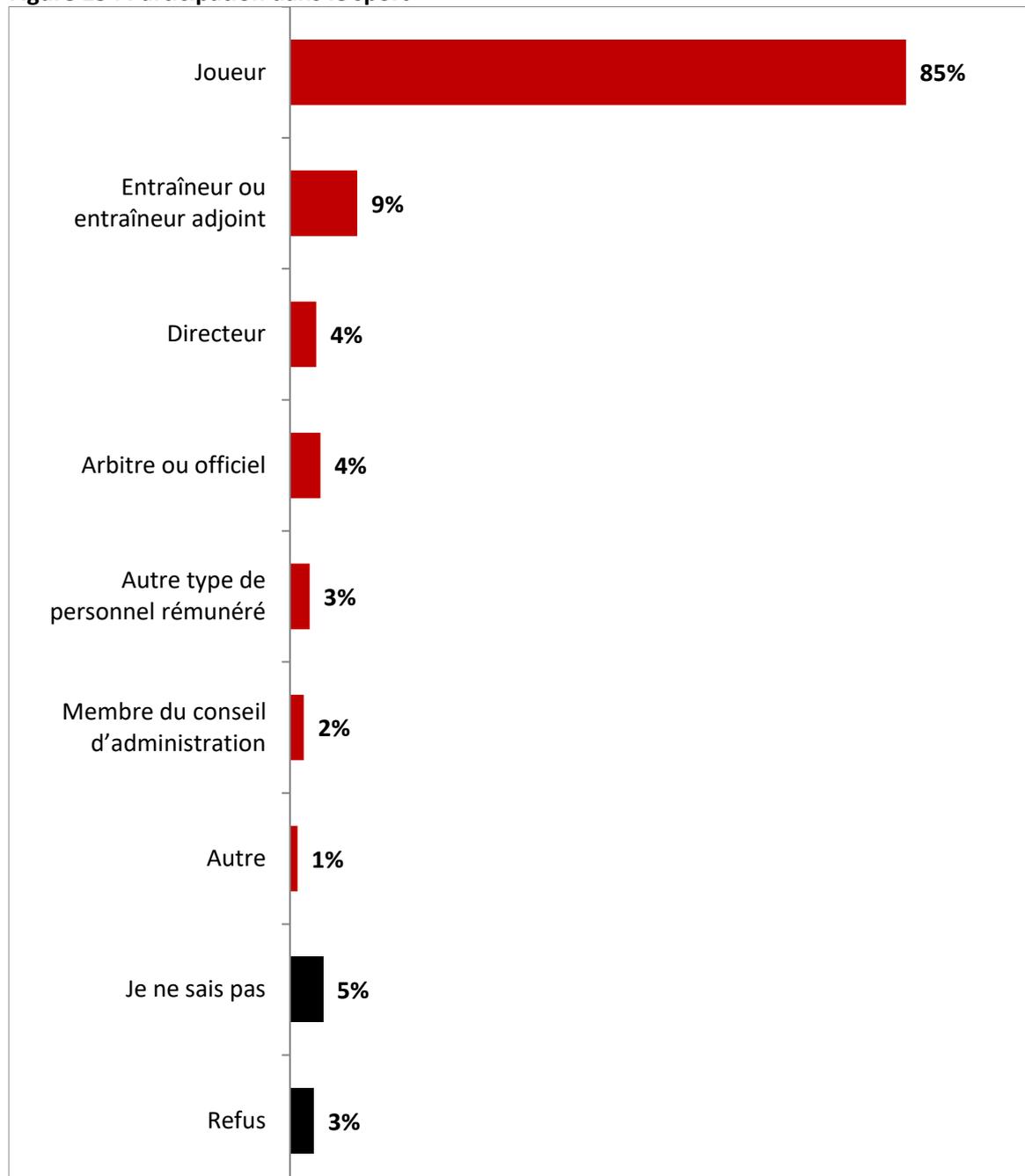
*Base : Répondants ayant fait du sport au moins au cours d'un mois dans la dernière année (n = 2 537)*

### **Participation dans les sports**

On a demandé aux personnes qui ont fait du sport au cours des 12 derniers mois la manière dont elles y avaient participé. La plupart des répondants qui ont fait du sport au cours des 12 derniers mois l'ont fait en tant que joueur (85 %), et 9% de ceux qui ont fait du sport au cours des 12 derniers mois ont été impliqués en tant qu'entraîneur ou entraîneur adjoint. Des proportions plus faibles de répondants qui ont fait du sport au cours des 12 derniers mois étaient des directeurs (4 %), des arbitres ou des officiels (4 %), d'autres types de personnel rémunéré (3 %) ou des membres d'un conseil

d'administration (2 %). En outre, 1% ont mentionné un autre type de participation dans le sport au cours des 12 derniers mois, alors que 5% n'étaient pas certains et 3 % ont refusé de répondre.

**Figure 15 : Participation dans le sport\***



Q12. Dans lesquels des rôles suivants vous engagez-vous dans le sport? Cochez toutes les réponses qui s'appliquent.

Base : Répondants ayant fait du sport au cours des 12 derniers mois (n = 2 965)

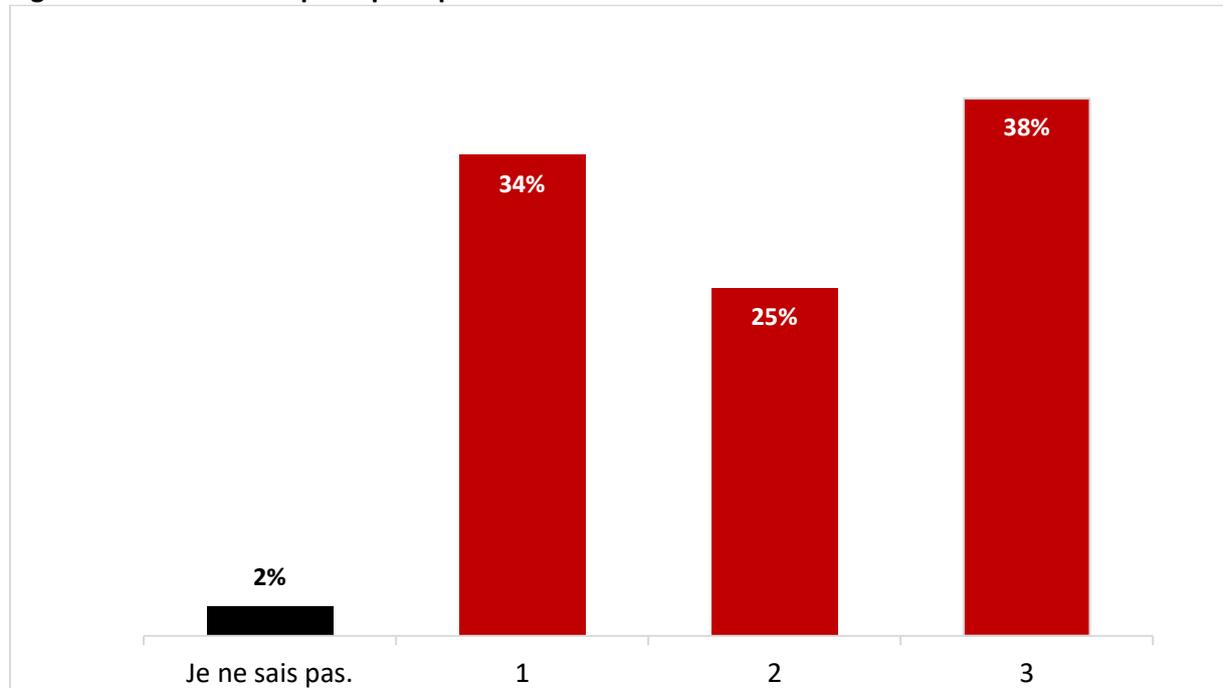
\* Les répondants ayant la possibilité de donner plus d'une réponse, le total des mentions peut être supérieur à 100 %.

Les hommes étaient plus susceptibles d'être des joueurs (87 %). Les répondants âgés de 35 à 54 ans sont plus susceptibles d'être impliqués en tant qu'entraîneur ou entraîneur adjoint (12%).

## Types et nombre de sports pratiqués

On a demandé aux répondants qui avaient fait du sport au cours des 12 derniers mois d'indiquer jusqu'à trois sports qu'ils pratiquent le plus souvent. Ainsi, 34% ont déclaré qu'ils ne pratiquent qu'un seul sport, 25% pratiquent deux sports, et 38% pratiquent trois différents sports. Toutefois, 2 % des répondants qui ont fait du sport au cours des 12 derniers mois ont répondu « Je ne sais pas ».

Figure 16 : Nombre de sports pratiqués



Q13. Quel(s) sport(s) pratiquez-vous actuellement le plus souvent? Vous pouvez donner jusqu'à trois réponses.

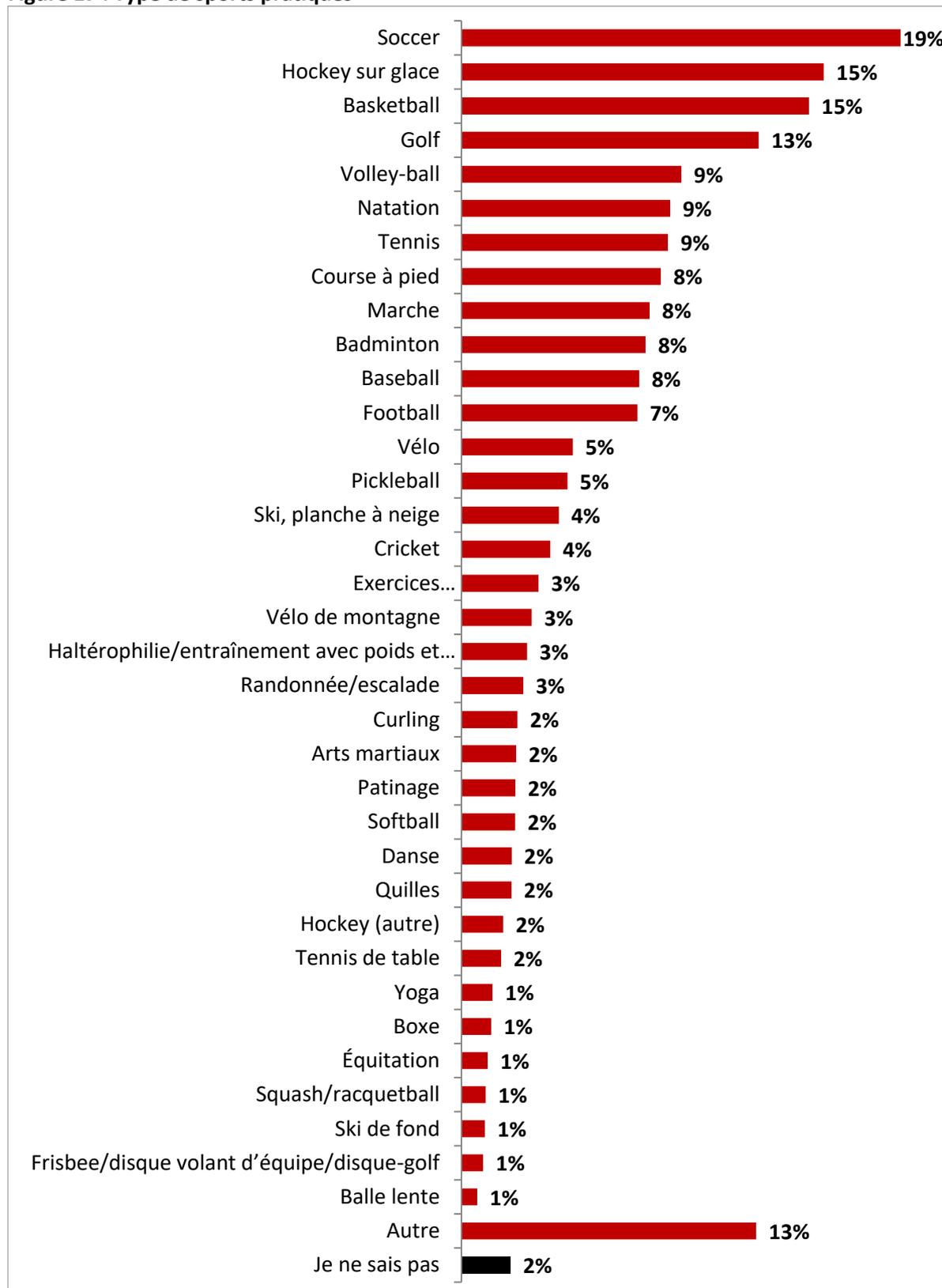
Base : Répondants ayant fait du sport au cours des 12 derniers mois (n = 2 965)

Les différences significatives en matière de nombre de sports pratiqués sont les suivantes :

- Les hommes (42 %) et les répondants de 18 à 34 ans (41 %) étaient plus susceptibles de pratiquer trois sports.
- Les répondants du Québec étaient plus susceptibles de pratiquer un seul sport (29 %).

Le soccer (19%), le hockey sur glace (15%) et le basketball (15%) sont les trois sports les plus pratiqués par les répondants qui ont fait du sport au cours des 12 derniers mois. Ainsi, 13% des répondants ayant fait du sport au cours des 12 derniers mois jouent au golf. Le volley-ball, la natation ou le tennis ont été pratiqués par 9 % des répondants au cours de l'année écoulée. La course à pied, la marche, le badminton ou le baseball étaient pratiqués par 8% des répondants, et 7% ont joué au football. Le vélo ou le pickleball ont été pratiqués par 5% des répondants. Le ski, la planche à neige ou le cricket sont pratiqués par 4% des répondants qui ont fait du sport au cours de la dernière année, tandis que 3% d'entre eux ont fait des exercices cardiovasculaires, du vélo de montagne, de l'haltérophilie ou de la randonnée. Le curling, les arts martiaux, le patinage, le softball, la danse, les quilles, le hockey ou le tennis de table ont été pratiqués par 2% des répondants dans la dernière année. Un pour cent des répondants ont mentionné le yoga, la boxe, l'équitation, le squash, le ski de fond, le frisbee ou la balle lente comme sports pratiqués au cours des 12 derniers mois. En outre, 13 % des répondants ayant pratiqué des activités physiques au cours de la dernière année ont mentionné d'autres sports, tandis que 2 % d'entre eux ont répondu « Je ne sais pas ».

Figure 17 : Type de sports pratiqués\*



Q13. Quel(s) sport(s) pratiquez-vous actuellement le plus souvent? Vous pouvez donner jusqu'à trois réponses.

Base : Répondants ayant fait du sport au cours des 12 derniers mois (n = 2 965)

\* Les répondants ayant la possibilité de donner plus d'une réponse, le total des mentions peut être supérieur à 100 %.

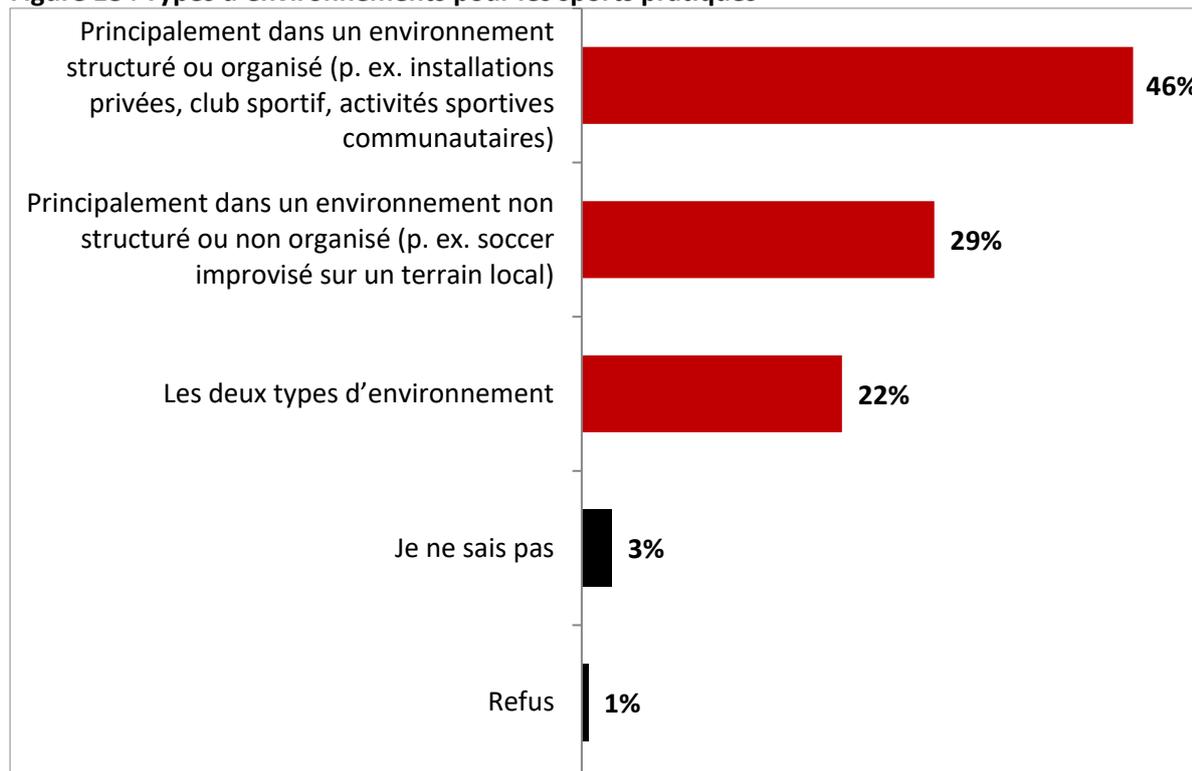
Les différences significatives en ce qui concerne les sports pratiqués sont les suivantes :

- Les hommes étaient plus susceptibles de mentionner le soccer (22 %), le hockey sur glace (21 %), le basketball (17 %), le golf (16 %) et le football (11 %), tandis que les femmes étaient plus susceptibles de mentionner la natation (14 %), la marche (12 %) et la danse (5 %).
- Les répondants de 18 à 34 ans étaient plus susceptibles de mentionner le soccer (25 %), le basketball (21 %), le volley-ball (13 %), le football (12 %), la course (11 %) et le badminton (11 %), tandis que les répondants de 35 à 54 ans étaient plus susceptibles de mentionner le hockey sur glace (19 %) et les répondants de 55 ans et plus étaient plus susceptibles de mentionner le golf (32 %), la marche (14 %) et le pickleball (12 %).
- Les répondants de la région de l'Atlantique étaient plus susceptibles de mentionner le hockey sur glace (26 %) ou le baseball (15 %).
- Les répondants du Québec étaient plus susceptibles de mentionner la marche (21 %), la course à pied (12 %), le vélo de montagne (11 %), les exercices cardiovasculaires (9 %) et l'haltérophilie (7 %).
- Les répondants de l'Ontario étaient plus susceptibles de mentionner le basketball (18 %).
- Les répondants du Manitoba et de la Saskatchewan (Prairies) étaient plus susceptibles de mentionner le soccer (26 %).
- Les répondants de l'Alberta étaient plus susceptibles de mentionner le golf (18 %).

### **Types d'environnements pour le ou les sports pratiqués**

On a également demandé aux répondants qui avaient fait du sport au cours des 12 derniers mois dans quels types d'environnements (p. ex. structuré ou organisé, non structuré ou non organisé, ou les deux) ces sports étaient pratiqués. Près de la moitié des répondants qui ont 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). D'autre part, 29 % ont indiqué que leurs sports étaient pratiqués principalement dans un environnement non structuré ou non organisé (p. ex. soccer improvisé sur un terrain local) et 22 % ont indiqué l'avoir fait dans les deux types d'environnement. Enfin, 3 % n'étaient pas certains des types d'environnement, tandis que 1 % ont refusé de répondre à la question.

**Figure 18 : Types d'environnements pour les sports pratiqués**



Q14. Ce sport est-il pratiqué...? Ces sports sont-ils pratiqués...?

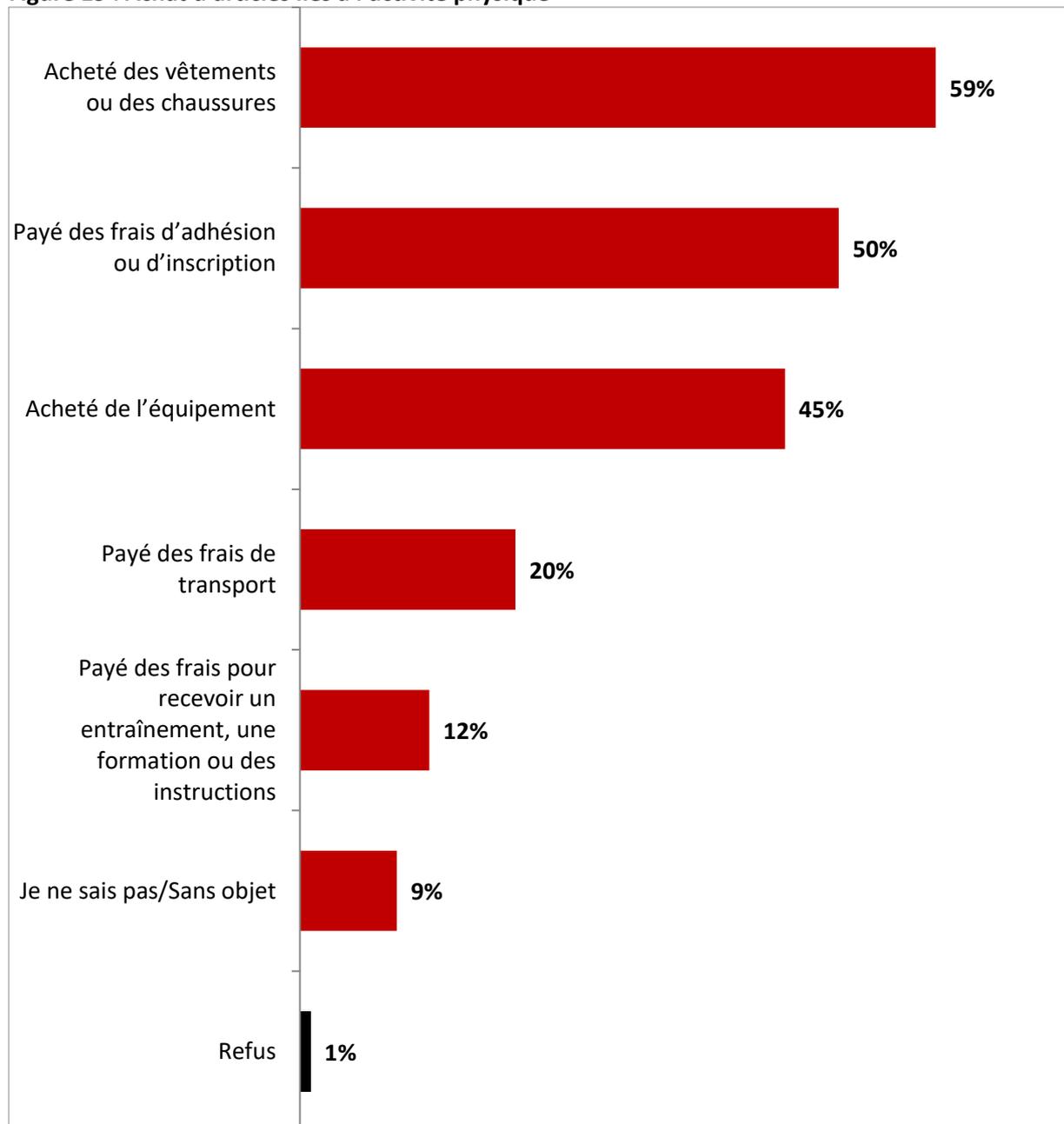
Base : Répondants ayant fait du sport au cours des 12 derniers mois (n = 2 965)

Les répondants âgés de 35 à 54 ans (34%) et les hommes (32%) étaient plus susceptibles de jouer principalement dans un environnement non structuré ou non organisé. En revanche, les répondants âgés de 55 ans et plus (52%) étaient plus susceptibles de jouer dans un environnement structuré et organisé.

### **Achat d'articles liés à l'activité physique**

On a demandé aux répondants qui avaient fait du sport au cours des 12 derniers mois s'ils avaient acheté des articles liés à l'activité physique. Plus de la moitié (59%) ont acheté des vêtements ou des chaussures, 50% ont payé des frais d'adhésion ou d'inscription et 45% ont acheté de l'équipement. Des proportions plus faibles de répondants ont payé pour le transport (20%), ainsi que pour l'entraînement, la formation ou l'instruction (12%). Près d'un dixième des répondants (9%) n'étaient pas certains, tandis que 1% ont refusé de répondre.

**Figure 19 : Achat d'articles liés à l'activité physique\***



Q15. En ce qui concerne votre participation au sport et à l'activité physique au cours des 12 derniers mois, avez-vous [acheté ou payé l'un des éléments suivants]? Cocher toutes les réponses qui s'appliquent.

Base : Répondants ayant fait du sport au cours des 12 derniers mois (n = 2 965)

\* Les répondants ayant la possibilité de donner plus d'une réponse, le total des mentions peut être supérieur à 100 %.

Les différences significatives en ce qui concerne les achats liés au sport :

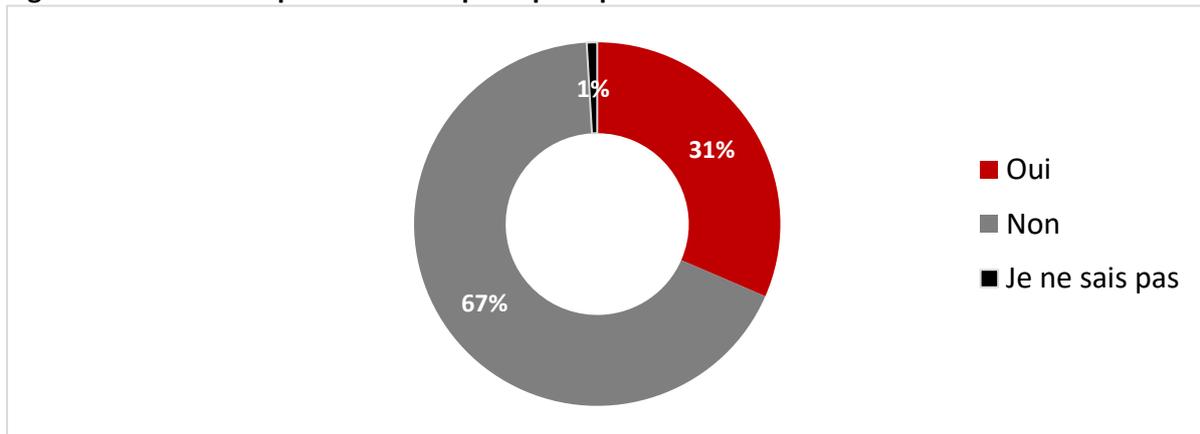
- Les hommes étaient beaucoup plus susceptibles de mentionner avoir acheté des vêtements et des chaussures (61 %) ou de l'équipement (49 %), ou d'avoir payé des frais de transport (21 %).
- Les répondants de 18 à 34 ans étaient plus susceptibles d'avoir payé des frais de transport (23 %).

- Les répondants de 55 ans et plus étaient plus susceptibles d'avoir payé des frais d'adhésion ou d'inscription (59 %).
- Les répondants vivant en Colombie-Britannique étaient également plus susceptibles de payer des frais d'adhésion ou d'inscription (57 %) et d'acheter de l'équipement (51 %).

### Entraîneur pour le ou les sports pratiqués

On a demandé aux répondants qui avaient fait du sport au cours des 12 derniers mois s'ils avaient un entraîneur pour le ou les sports pratiqués. Près du tiers des répondants (31 %) qui pratiquaient un sport ou une activité physique au cours des 12 derniers mois avaient un entraîneur. En revanche, 67% n'ont pas de coach, et 1% ont indiqué qu'ils n'étaient pas sûrs.

**Figure 20 : Entraîneur pour le ou les sports pratiqués**



Q16. Avez-vous un entraîneur pour ce sport? / Avez-vous un entraîneur pour ces sports?

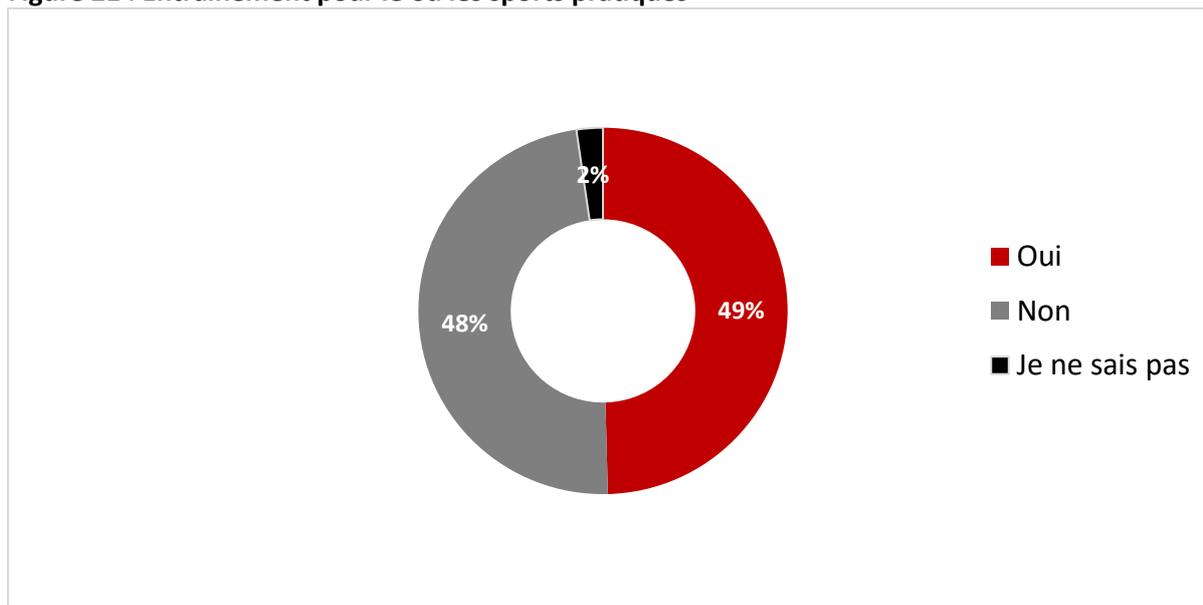
Base : Répondants ayant fait du sport au cours des 12 derniers mois (n = 2 965)

Les répondants de 18 à 34 ans étaient plus susceptibles d'avoir un entraîneur pour le ou les sports pratiqués (42 %), tandis que les répondants de 35 à 54 ans (71 %) et ceux de 55 ans et plus (83 %) étaient moins susceptibles d'avoir un entraîneur pour leur sport.

### Entraînement pour le ou les sports pratiqués

On a demandé aux répondants qui avaient fait du sport au cours des 12 derniers mois s'ils s'étaient entraînés pour le ou les sports pratiqués. La proportion de répondants qui se sont entraînés pour leur sport (49%) et de répondants qui ne l'ont pas fait (48%) est presque égale.

**Figure 21 : Entraînement pour le ou les sports pratiqués**



*Q17. Vous entraînez-vous pour ce sport? / Vous entraînez-vous pour ces sports?*

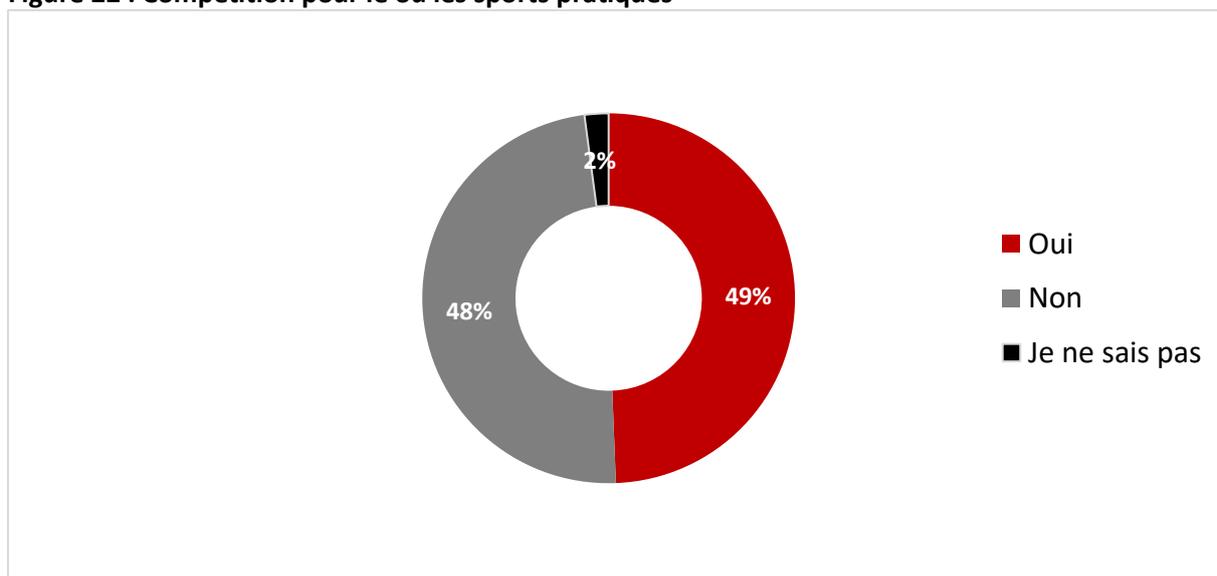
*Base : Répondants ayant fait du sport au cours des 12 derniers mois (n = 2 965)*

Les répondants de 18 à 34 ans (61 %) étaient plus susceptibles de s'entraîner pour leur sport. Par ailleurs, les répondants âgés de 55 ans et plus (63%), les femmes (55%) et ceux âgés entre 35 et 54 ans (53%) étaient proportionnellement plus nombreux à déclarer qu'ils ne s'entraînaient pas pour leur sport.

### **Compétition pour le ou les sports pratiqués**

On a demandé aux répondants qui avaient fait du sport au cours des 12 derniers mois s'ils avaient participé à des compétitions dans au moins un des sports pratiqués. La proportion de répondants qui participent à des compétitions dans leur sport (49 %) et de ceux dont ce n'est pas le cas (48 %) est presque égale. Enfin, 2 % des répondants qui ont fait du sport au cours des 12 derniers mois ont déclaré qu'ils n'étaient pas certains.

**Figure 22 : Compétition pour le ou les sports pratiqués**



Q18. *Participez-vous à des compétitions dans ce sport? / Participez-vous à des compétitions dans au moins un de ces sports?*

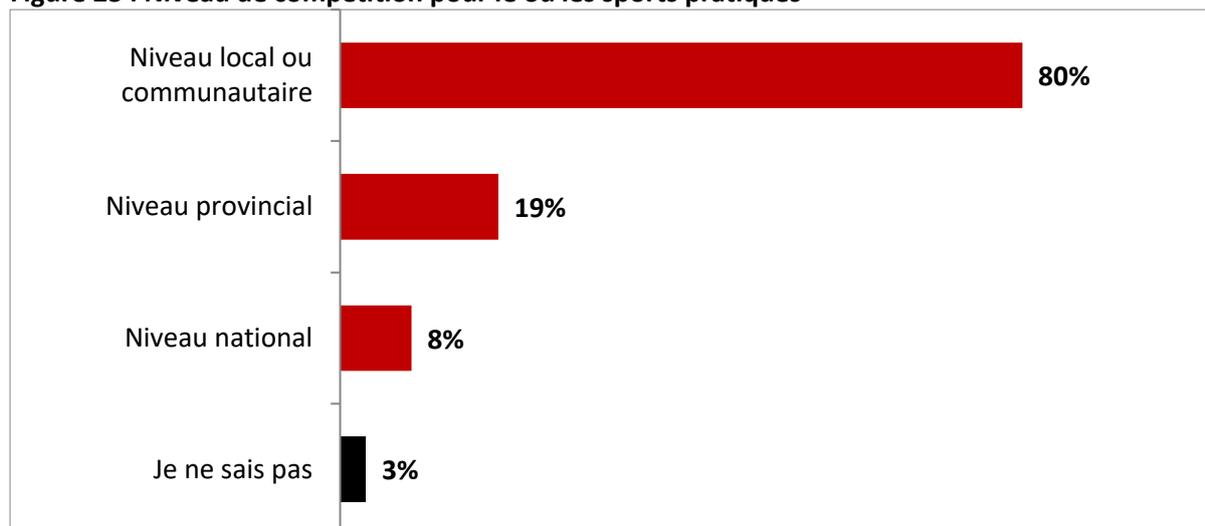
Base : *Répondants ayant fait du sport au cours des 12 derniers mois (n = 2 965)*

Les répondants vivant en Ontario et en Alberta (58 %), ceux vivant au Manitoba et en Saskatchewan (57 %), les hommes (56%) et ceux de 18 à 34 ans (53 %) étaient plus susceptibles de participer à des compétitions dans leur sport. D'autre part, les répondants vivant au Québec (71 %), les femmes (60 %) ainsi que les personnes de 35 à 54 ans (52 %) étaient proportionnellement plus nombreux à déclarer qu'ils ne participent pas à des compétitions dans leur sport.

### **Niveau de compétition pour le ou les sports pratiqués**

On a demandé aux répondants qui participaient à des compétitions dans au moins un des sports pratiqués le niveau de ces compétitions. Une grande majorité des répondants (80 %) ont mentionné qu'ils participaient à des compétitions au niveau local ou communautaire. Près de deux répondants sur dix (19 %) ont déclaré qu'ils participaient à des compétitions au niveau provincial, tandis que 8 % des répondants ont indiqué qu'ils participaient à des compétitions au niveau national. Enfin, 3 % des répondants qui participaient à des compétitions dans leur sport n'étaient pas certains.

**Figure 23 : Niveau de compétition pour le ou les sports pratiqués**



Q19 a/b. *À quel niveau participez-vous à des compétitions?*

Base : *Répondants ayant participé à des compétitions dans au moins un des sports pratiqués (n = 1 415)*

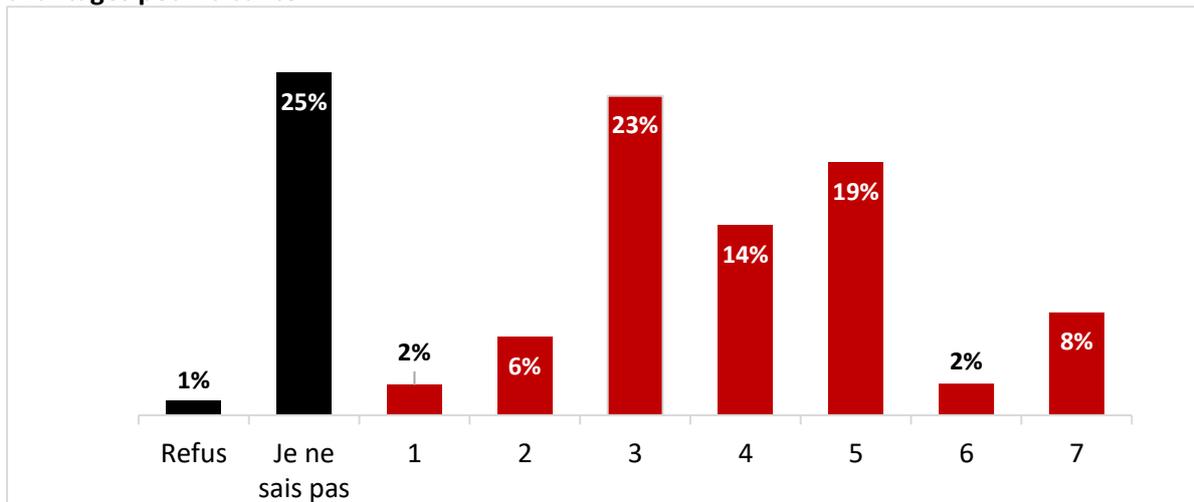
Les répondants de 55 ans et plus (91 %) ainsi que ceux de 35 à 54 ans (85 %) étaient plus susceptibles de participer à des compétitions à l'échelle locale ou communautaire. En revanche, ceux de 18 à 34 ans (25 %) et les répondants vivant au Québec (28 %) étaient proportionnellement plus nombreux à participer à des compétitions au niveau provincial.

### **Nombre de jours et durée de l'activité physique nécessaires pour tirer des avantages pour la santé**

On a tout d'abord demandé aux répondants quel était le nombre minimal de jours pendant lesquels une personne de leur âge devait être active chaque semaine pour en tirer des avantages pour sa santé. Selon les répondants, le nombre moyen de jours d'activité physique nécessaires par semaine pour qu'une personne de leur âge en tire des avantages pour sa santé est de 4,1. Une faible proportion de

répondants ont mentionné que le nombre minimal de jours pendant lesquels une personne de leur âge devait être active chaque semaine pour tirer des avantages pour sa santé est d'un jour (2 %) ou de deux jours (6 %). Près du quart des répondants (23 %) pensent que le nombre minimal de jours est de trois, 14 % d'entre eux pensent qu'il est de quatre jours, et 19 % d'entre eux indiquent qu'il est de cinq jours. Un faible pourcentage de répondants pense que le nombre minimal de jours d'activité physique nécessaires par semaine pour en tirer des avantages pour la santé est de six jours (2 %) ou de sept jours (8 %). Un quart des répondants (25 %) n'étaient pas certains du nombre de jours d'activité physique nécessaires pour tirer des avantages pour la santé.

**Figure 24 : Nombre de jours d'activité physique nécessaires par semaine pour en tirer des avantages pour la santé**



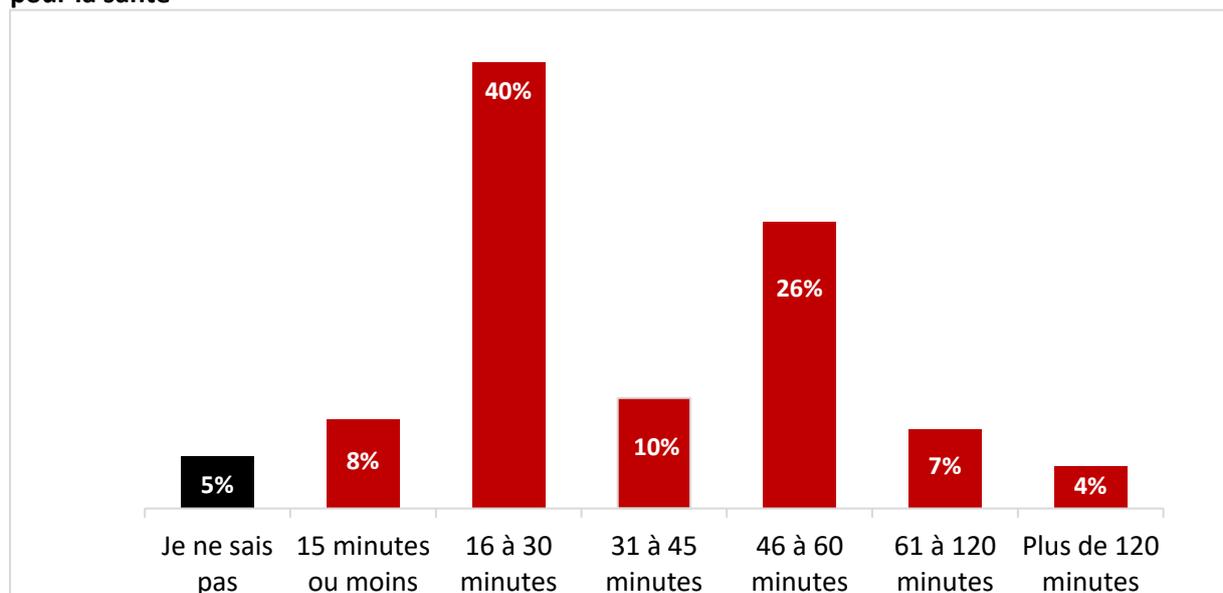
Q20. À votre avis, pour qu'une personne de votre âge tire des avantages pour sa santé, combien de fois par semaine au minimum doit-elle être active?

Base : Tous les répondants (n = 11 060)

On a demandé aux répondants ayant indiqué un nombre de jours entre un et sept à la question précédente combien de minutes une personne de leur âge devait être active chaque jour pour tirer des avantages pour sa santé. Ainsi, 8 % des personnes qui ont répondu à cette question ont indiqué que les personnes de leur âge devaient être actives 15 minutes ou moins par jour, 40 % ont indiqué entre 16 et 30 minutes par jour, 10% entre 31 et 45 minutes par jour et 26 % entre 46 et 60 minutes par jour. Des proportions plus faibles de répondants ont indiqué que les personnes de leur âge devaient être actives entre 61 et 120 minutes par jour (7 %) ou plus de 120 minutes par jour (4 %).

Aucune différence pertinente significative n'est à noter quant à la médiane.

**Figure 25 : Nombre de minutes d'activité physique nécessaires par jour pour tirer des avantages pour la santé**



Q21. À chacun de ces jours, combien de temps au total pensez-vous qu'une personne de votre âge doit être active pour en tirer des avantages pour sa santé?

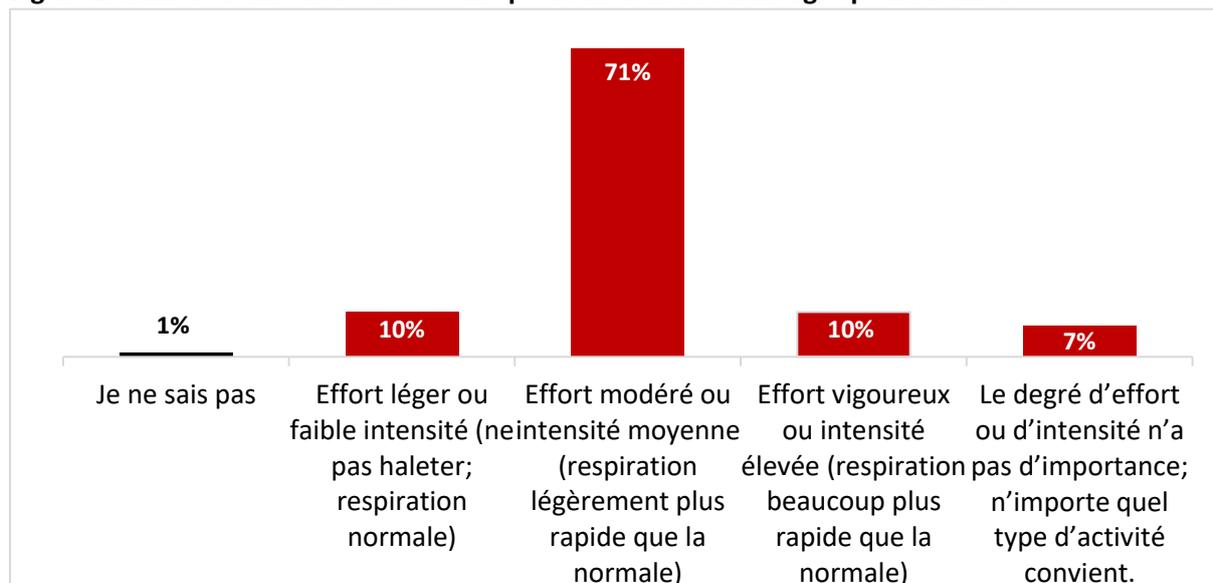
Base : Répondants croyant qu'entre un et sept jours d'activité physique par semaine étaient nécessaires pour qu'une personne de leur âge tire des avantages pour sa santé (n = 8 484)

### **Effort ou intensité nécessaire pour en tirer des avantages pour la santé**

On a demandé aux répondants qui avaient indiqué qu'entre un et sept jours d'activité physique par semaine étaient nécessaires pour qu'une personne de leur âge en tire des avantages pour sa santé le degré d'effort ou d'intensité physique nécessaire. Un dixième des répondants à cette question (10 %) étaient d'avis qu'un effort léger ou une faible intensité était nécessaire pour tirer des avantages pour la santé, et 71 % croyaient qu'un effort modéré ou une intensité moyenne était nécessaire. Un dixième des répondants (10 %) croyaient qu'un effort vigoureux ou une intensité élevée était nécessaire, tandis qu'une plus faible proportion de répondants (7 %) pensaient que le degré d'effort ou d'intensité n'avait pas d'importance.

Les répondants de 55 ans et plus (14 %) étaient plus nombreux à mentionner que peu d'efforts sont nécessaires, tandis que les répondants de 18 à 34 ans (14 %), les répondants de 35 à 54 ans (13 %) et les hommes (13 %) étaient plus susceptibles d'indiquer qu'un effort vigoureux est nécessaire pour en tirer des avantages pour la santé.

**Figure 26 : Effort ou intensité nécessaire pour en tirer des avantages pour la santé**



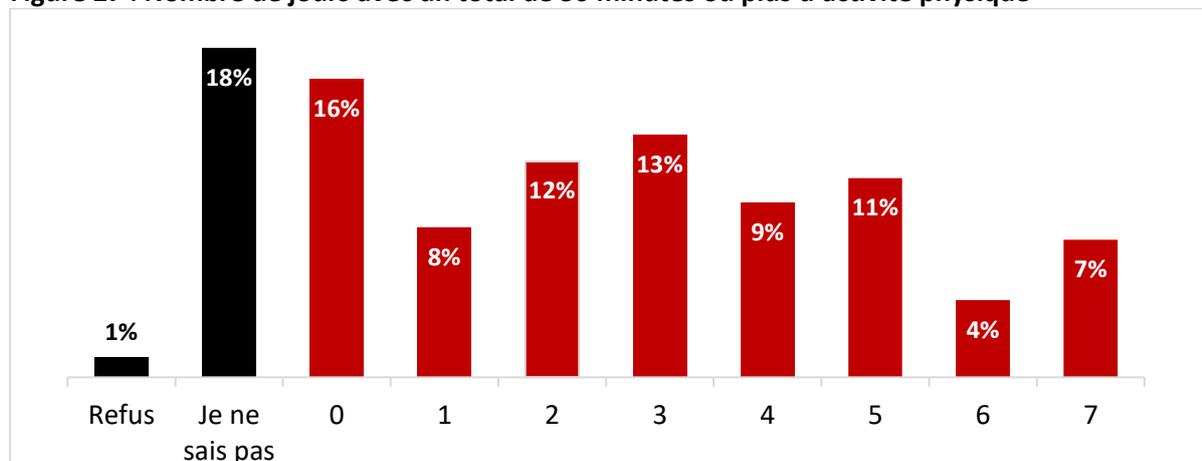
*Q22 : Dans la situation que vous avez décrite, où une personne est active [Réponse de la Q20] jours par semaine pendant [Réponse de la Q21] minutes chaque fois, quel niveau d'effort physique ou quelle intensité pensez-vous qu'elle doit déployer pour en tirer des avantages pour sa santé?*

*Base : Répondants croyant qu'entre un et sept jours d'activité physique par semaine étaient nécessaires pour qu'une personne de leur âge en tire des avantages pour sa santé (n = 8 130)*

### **Nombre de jours avec un minimum de 30 minutes d'activité physique**

On a demandé aux répondants le nombre de jours pendant lesquels ils avaient pratiqué un total de 30 minutes ou plus d'activité physique au cours de la dernière semaine, et 16% des répondants n'avaient passé aucun temps à pratiquer une activité physique. En revanche, au cours de la même période, 8 % avaient pratiqué un total de 30 minutes ou plus d'activité physique un jour, 12% l'ont fait pendant deux jours, 9% l'ont fait pendant quatre jours et 11% l'ont fait pendant cinq jours. Un pourcentage plus faible de répondants avaient pratiqué quotidiennement au moins 30 minutes d'activité physique six jours (4 %) et sept jours (7 %) au cours de la même période. Par ailleurs, 18 % des répondants n'étaient pas certains du nombre de jours pendant lesquels ils avaient pratiqué au moins 30 minutes d'activité physique au cours de la dernière semaine.

**Figure 27 : Nombre de jours avec un total de 30 minutes ou plus d'activité physique**



*Q22BL. Au cours de la dernière semaine, combien de jours avez-vous fait un total de 30 minutes ou plus d'activité physique suffisante pour augmenter votre rythme respiratoire? Il peut s'agir de sport, d'exercice, de marche rapide ou de vélo (y compris en fauteuil roulant) pour les loisirs ou pour se rendre à un endroit ou en revenir.*

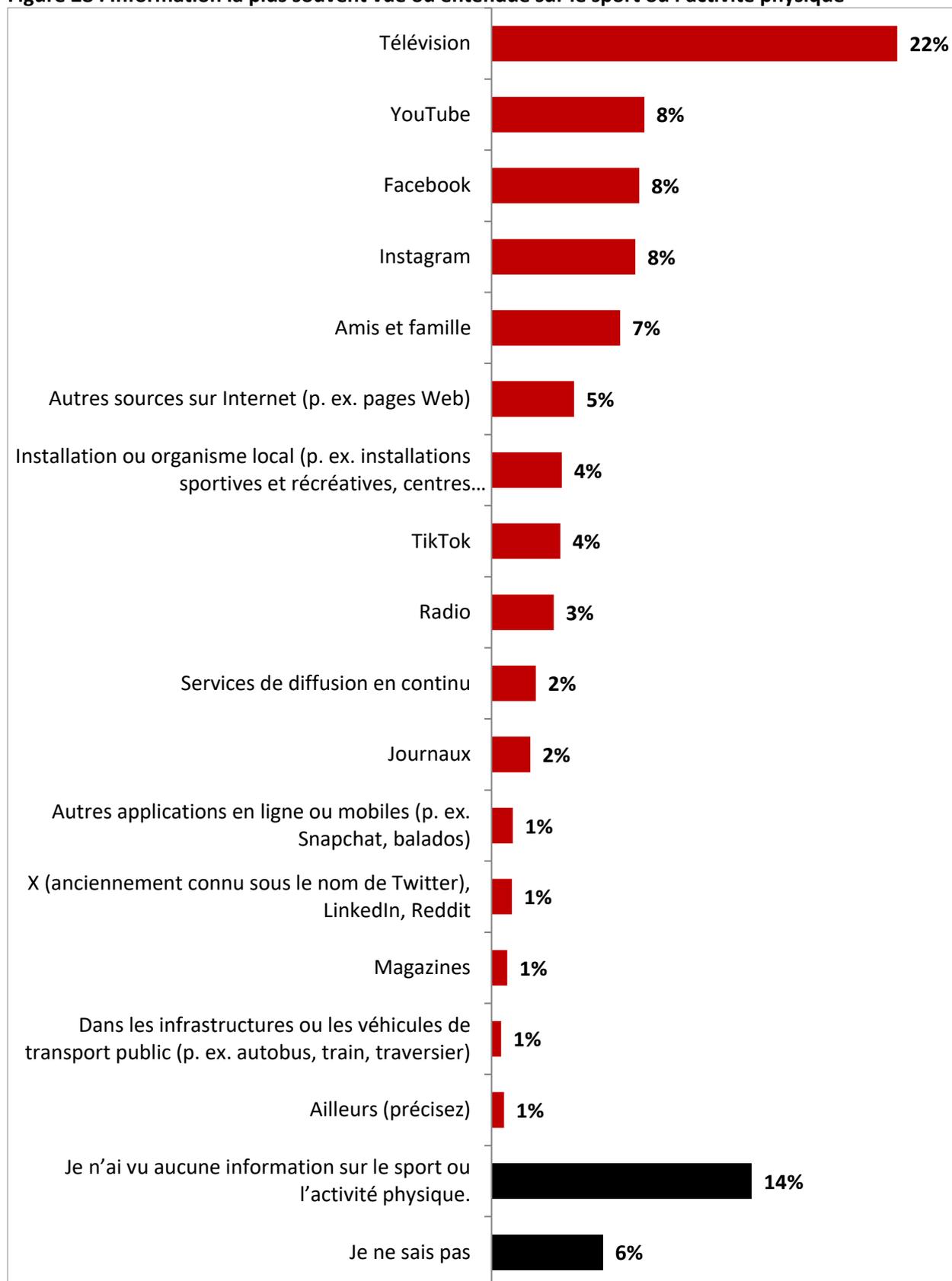
*Base : Tous les répondants (n = 11 060)*

Le nombre moyen de jours avec un minimum de 30 minutes d'activité physique est de 3 jours. Cette moyenne est plus élevée chez les répondants vivant en Colombie-Britannique (3,3) et en Ontario (3,0), les répondants de 18 à 34 ans (3,2) et les hommes (3,1). En revanche, elle est plus faible chez les répondants de 35 ans et plus (2,9), les femmes (2,8) et les répondants vivant au Québec (2,7).

### **Information la plus souvent vue ou entendue sur le sport ou l'activité physique**

On a demandé aux répondants où ils avaient le plus souvent vu ou entendu de l'information sur le sport ou l'activité physique au cours des 12 derniers mois. La télévision (22 %) est le média le plus populaire, suivie de YouTube (8 %), Facebook (8 %), Instagram (8%), les amis ou la famille (7 %) et les pages web (5%). Des proportions plus faibles de répondants ont indiqué qu'ils avaient le plus souvent vu de l'information sur le sport ou l'activité physique par l'entremise d'une installation ou d'un organisme local (4 %), de TikTok (4 %), de la radio (3 %), de services de diffusion en continu (2 %) ou de journaux (2 %). D'autre part, 14 % des répondants ont mentionné qu'ils n'avaient pas vu d'information sur le sport ou l'activité physique, et 6 % n'étaient pas certains.

**Figure 28 : Information la plus souvent vue ou entendue sur le sport ou l'activité physique**



Q23. Où avez-vous vu ou entendu le plus souvent de l'information sur le sport ou l'activité physique au cours des 12 derniers mois?

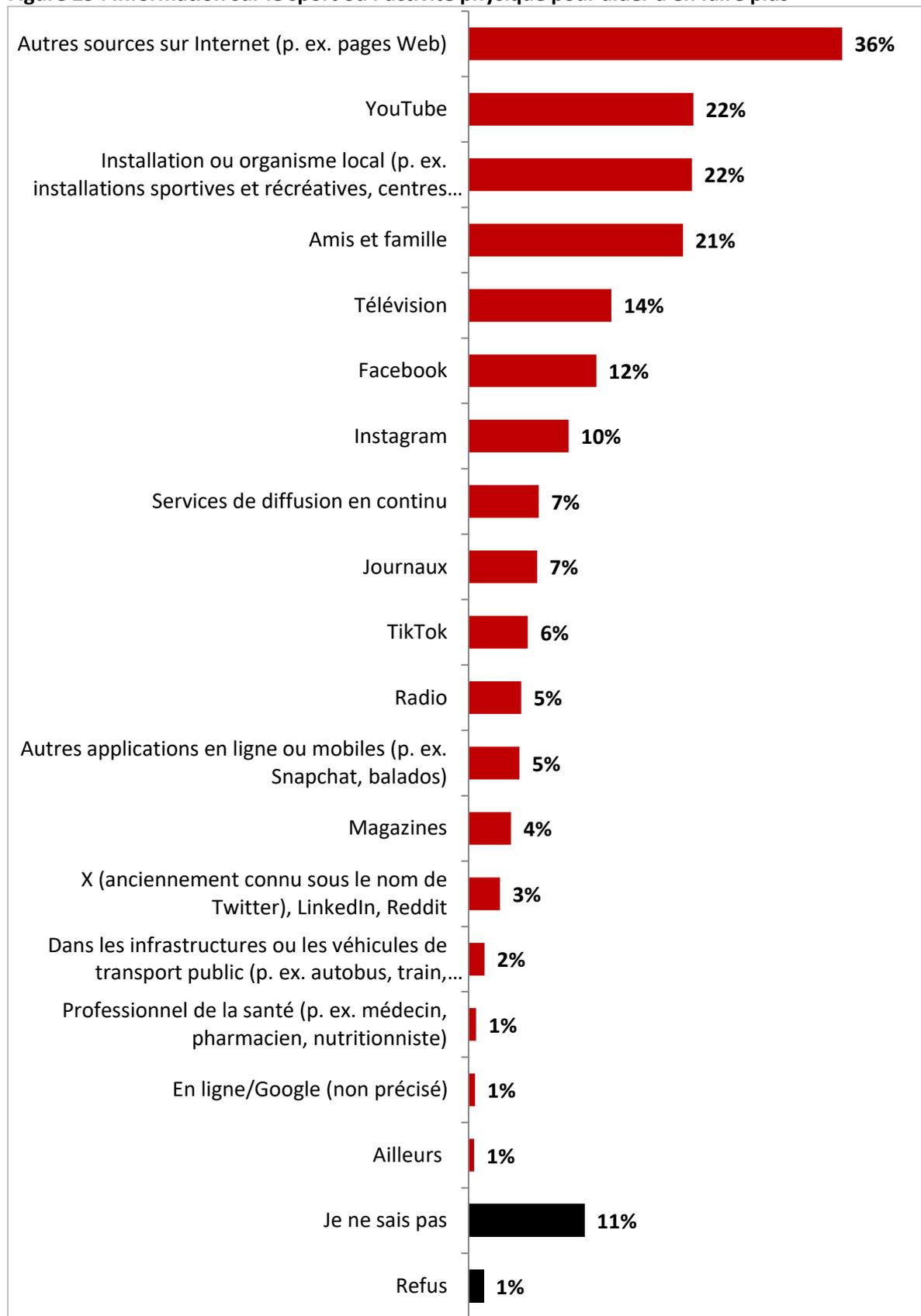
Base : Tous les répondants (n = 11 060)

Les répondants de 55 ans et plus (32 %) ainsi que ceux vivant au Québec (29 %) étaient plus susceptibles d'avoir vu de l'information sur le sport ou l'activité physique à la télévision. Les répondants de 18 à 34 ans étaient plus susceptibles d'avoir vu le plus souvent de l'information sur le sport ou l'activité physique sur Instagram (16 %) et YouTube (15 %). Les répondants vivant en Colombie-Britannique (17 %) et ceux de 35 ans et plus (16 %) étaient plus susceptibles de dire qu'ils n'avaient pas vu d'information sur le sport ou l'activité physique.

### **Information sur le sport ou l'activité physique pour aider à en faire plus**

On a demandé aux répondants où ils chercheraient de l'information sur le sport ou l'activité physique pour les aider à en faire plus. Les pages Web (36 %) étaient les premiers médias mentionnés par les répondants pour chercher de l'information sur le sport ou l'activité physique afin de les aider à en faire plus, suivies de YouTube (22 %), d'une installation ou d'un organisme local (22 %), d'amis ou de membres de la famille (21 %), de la télévision (14 %), Facebook (12%) et Instagram (10%). De plus, 7 % des répondants utiliseraient des services de diffusion en continu ou des journaux, 6 % TikTok et 5 % la radio ou des applications mobiles. Des proportions plus faibles de répondants chercheraient de l'information sur le sport ou l'activité physique pour les aider à en faire plus dans des magazines (4 %), sur X (anciennement connu sous le nom de Twitter)/LinkedIn/Reddit (3 %), dans les infrastructures ou les véhicules de transport public (2 %), auprès de professionnels de la santé (1 %), sur Google (1 %) ou ailleurs (1 %). Autrement, 11 % des répondants ont indiqué qu'ils n'étaient pas certains et 1 % a refusé de répondre à la question.

**Figure 29 : Information sur le sport ou l'activité physique pour aider à en faire plus**



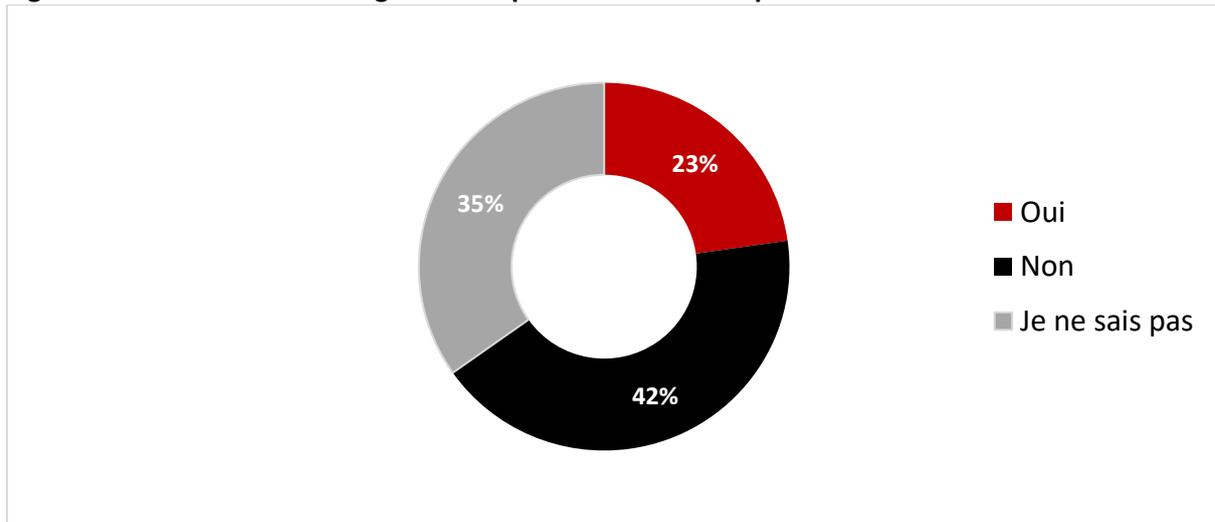
Q24. Où chercheriez-vous de l'information sur le sport ou l'activité physique pour vous aider à en faire plus? Cocher toutes les réponses qui s'appliquent.

Base : Tous les répondants (n = 11 060)

### Existence de renseignements qui aident à devenir plus actif

On a également demandé aux répondants s'il y avait des renseignements qui les aideraient à devenir plus actifs. Alors que 23 % des répondants ont indiqué que certains renseignements pourraient les aider à devenir plus actifs, 42 % ont déclaré qu'il n'y avait pas de renseignement qui les aiderait à devenir plus actifs. Enfin, 35 % ont déclaré ne pas être certains de l'existence de renseignements qui les aideraient à devenir plus actifs. Les répondants qui s'identifient à un genre autre qu'homme ou femme (34 %) et les répondants de 18 à 34 ans (34 %) étaient plus susceptibles de connaître l'existence de renseignements qui les aideraient à devenir plus actifs.

Figure 30 : Existence de renseignements qui aident à devenir plus actif



Q25. Y a-t-il des types de renseignements qui vous aideraient à devenir plus actif?

Base : Tous les répondants (n = 11 060)

### Suggestion de renseignements qui aident à devenir plus actif

Les répondants ont été invités à indiquer les informations qui les aideraient à devenir plus actifs. Les avantages de l'exercice ou de l'activité physique (16 %) sont le type de renseignement le plus courant qui aiderait les répondants à devenir plus actifs, suivis par l'accessibilité et la disponibilité des centres communautaires, des activités, des événements sportifs, des ligues ou des groupes (13 %), les routines d'exercice (8%), des options d'exercice abordables (8%), la motivation pour la forme physique (6 %) ou les vidéos d'instruction sur la forme physique (6 %). De plus, 5 % estimaient que des exercices spécifiques au type de corps, diverses options d'entraînement, des renseignements provenant de recherches scientifiques ou des exercices adaptés à l'âge seraient utiles. De plus, 4 % des répondants ont mentionné que plus de renseignements dans les médias et dans les publicités, sur la fréquence des exercices et sur une alimentation appropriée pour l'exercice les aideraient à devenir plus actifs. Dans une moindre mesure, les répondants ont estimé que des programmes d'exercices faciles (3 %), l'approbation d'un professionnel de la santé (2 %), des offres d'exercices pour tous les niveaux (2 %), un entraîneur personnel (2 %), l'établissement d'objectifs, les défis et les récompenses (2 %), la manière de gérer le temps consacré aux activités ou la manière d'intégrer ces activités dans un emploi du temps chargé (2 %), ainsi que des conseils de sécurité (1 %) et des exercices d'entraînement à domicile (1 %) seraient utiles. Par ailleurs, 5 % des répondants qui ont répondu à cette question ont mentionné d'autres types de renseignements qui les aideraient à devenir plus actifs. Toutefois, 19 % des répondants n'étaient pas certains des types de renseignements qui les aideraient à devenir plus actifs, et 4 % ont refusé de fournir une réponse.

**Figure 31 : Suggestion de renseignements qui aident à devenir plus actif**



Q26. Quels types de renseignements vous aideraient à devenir plus actif?\*

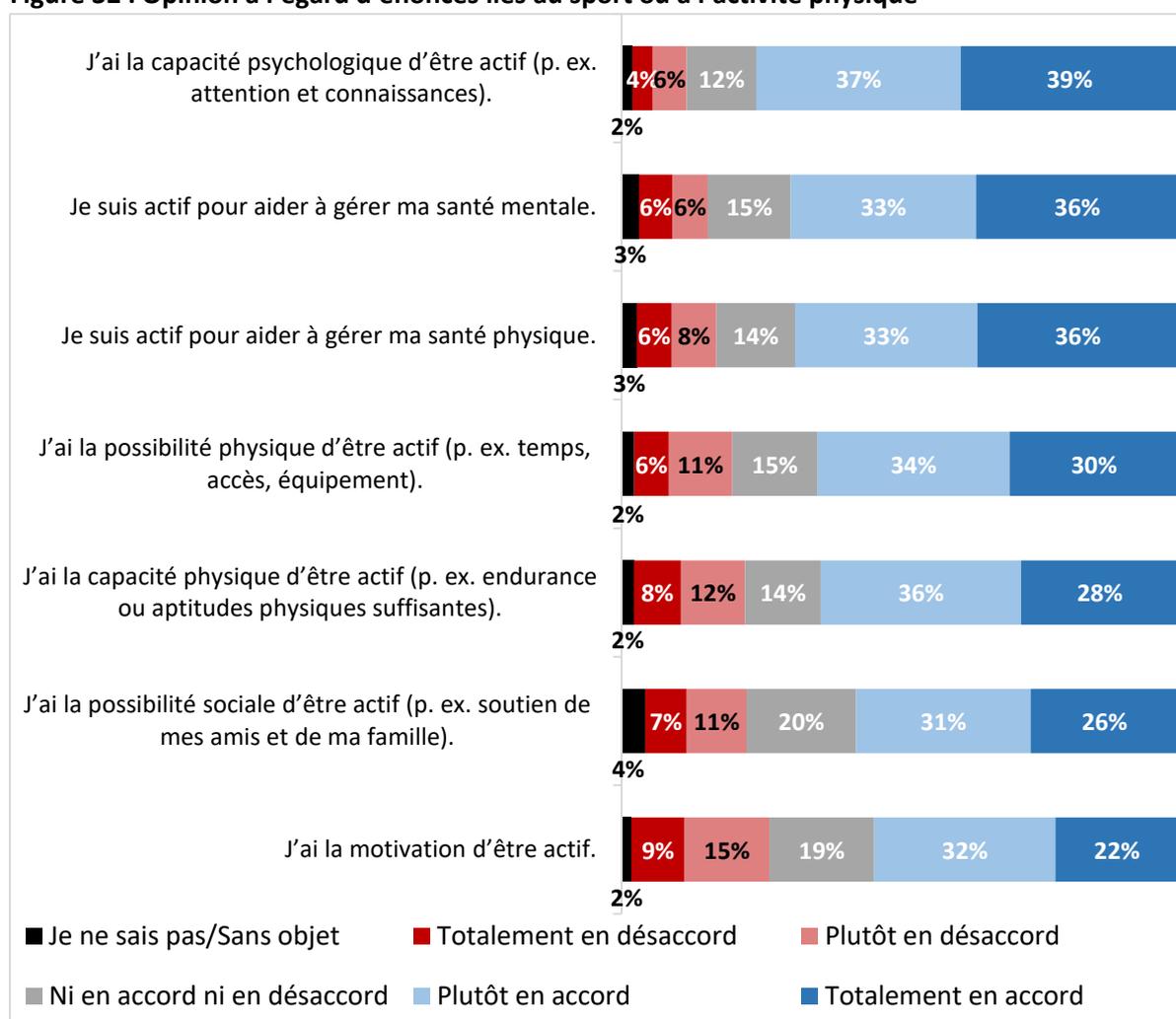
Base : répondants ayant indiqué que certains renseignements les aideraient à devenir plus actifs (n = 2 450)

\*Note : Question ouverte. Le total peut excéder 100%.

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

On a demandé aux répondants d'indiquer ce qu'ils pensaient des énoncés suivants concernant la pratique d'un sport ou d'une l'activité physique. Plus des trois quarts des répondants (76 %) étaient d'accord pour dire qu'ils ont la capacité psychologique d'être actifs (fortement en accord : 39 %; plutôt en accord : 37 %). Près de sept répondants sur dix (69 %) estiment qu'ils sont actifs pour aider à gérer leur santé mentale et leur santé physique (69 %) (pour les deux énoncés, fortement en accord : 36 %; plutôt en accord : 33 %). Près des deux tiers des répondants estiment qu'ils ont la possibilité physique d'être actifs (65 %, dont 30 % fortement en accord et 34 % plutôt en accord) et qu'ils ont la capacité physique d'être actifs (64 %, dont 28 % fortement en accord et 36 % plutôt en accord). Moins de six répondants sur dix (58 %) estiment qu'ils ont la possibilité sociale d'être actifs (fortement en accord : 26 %; plutôt en accord : 31 %) et 54 % des répondants estiment qu'ils ont la motivation d'être actifs (fortement en accord : 22 %; plutôt en accord : 32 %).

Figure 32 : Opinion à l'égard d'énoncés liés au sport ou à l'activité physique



Q27. Veuillez indiquer ce que vous pensez des énoncés suivants en ce qui concerne la pratique d'un sport ou d'une activité physique.

Base : Tous les répondants (n = 11 060)

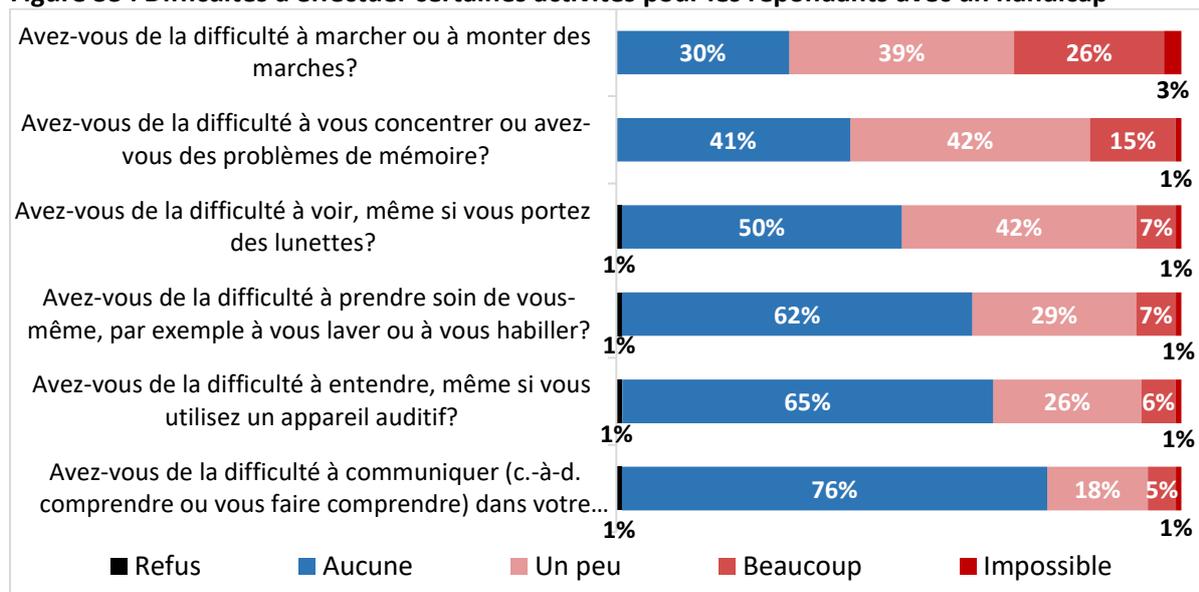
Les hommes étaient plus susceptibles d'indiquer qu'ils ont la possibilité physique (66 %) et la capacité physique (67 %) d'être actifs. Ils étaient plus susceptibles d'être motivés à être actifs (58 %). Par ailleurs, les femmes étaient plus susceptibles d'indiquer qu'elles étaient actives pour aider à gérer leur

santé mentale (72 %). Les répondants de 18 à 34 ans étaient plus susceptibles d'indiquer qu'ils ont la capacité physique d'être actifs (72 %), tandis que les répondants de 55 ans et plus étaient plus susceptibles d'indiquer qu'ils sont actifs pour aider à gérer leur santé mentale (72 %) et qu'ils ont la possibilité physique d'être actifs (68 %). Les répondants vivant au Québec étaient plus susceptibles d'indiquer qu'ils sont actifs pour aider à améliorer leur santé mentale et physique (74 %).

### Difficultés à effectuer certaines activités pour les répondants avec un handicap

On a interrogé les répondants ayant un handicap à propos des difficultés qu'ils pourraient avoir à faire certaines activités. Près de sept répondants sur dix qui ont un handicap (69 %) avaient de la difficulté à marcher ou à monter des marches (un peu : 39 %; beaucoup : 26 %; impossible : 3 %). Près de six répondants sur dix (59 %) avaient de la difficulté à se concentrer ou avaient des problèmes de mémoire (un peu : 42 %; beaucoup : 15 %; impossible : 1 %). Près de la moitié des répondants à cette question (49 %) avaient de la difficulté à voir, même s'ils portaient des lunettes (un peu : 42 %; beaucoup : 7 %; impossible : 1 %). Plus du tiers des répondants s'identifiant comme ayant un handicap (37 %) ont indiqué avoir de la difficulté à prendre soin d'eux-mêmes (un peu : 29 %; beaucoup : 7 %; impossible : 1 %), et un tiers (33 %) avaient de la difficulté à entendre même s'ils utilisaient un appareil auditif (un peu : 26 %; beaucoup : 6 %; impossible : 1 %). Environ le quart des répondants (24 %) s'identifiant comme ayant un handicap ont mentionné qu'ils avaient de la difficulté à communiquer (un peu : 18 %; beaucoup : 5 %; impossible : 1 %).

**Figure 33 : Difficultés à effectuer certaines activités pour les répondants avec un handicap**



Q28a à Q28f. Les questions suivantes portent sur les difficultés que vous pourriez avoir à faire certaines activités.

Base : Répondant s'identifiant comme ayant un handicap (n = 2 428)

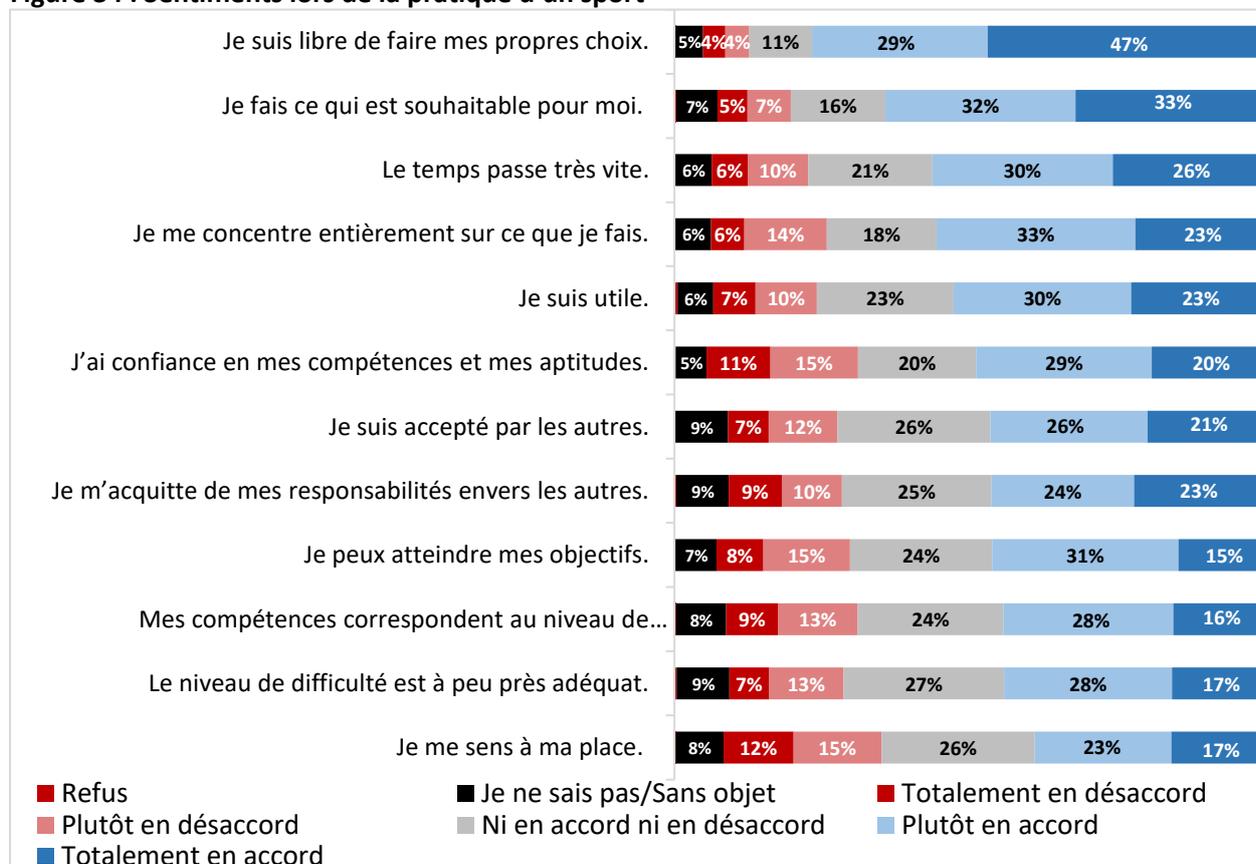
Les répondants qui s'identifient à un genre autre qu'homme ou femme (78 %), les répondants de 18 à 34 ans (77 %), ceux de 35 à 54 ans (66 %) et les femmes (62 %) étaient plus susceptibles de déclarer qu'ils ont de la difficulté à se concentrer ou ont des problèmes de mémoire. Les répondants qui s'identifient à un genre autre qu'homme ou femme (53 %), les répondants de 18 à 34 ans (46 %) et les hommes (27 %) étaient plus susceptibles d'avoir des difficultés à communiquer dans leur langue habituelle. Les hommes étaient plus susceptibles d'avoir de la difficulté à entendre même s'ils utilisaient un appareil auditif (38 %), et les répondants de 18 à 34 ans étaient plus susceptibles d'avoir de la difficulté à prendre soin d'eux-mêmes (42 %). Enfin, les répondants de 55 ans et plus (82 %) ainsi

que les femmes (72 %) étaient plus susceptibles d'avoir de la difficulté à marcher ou à monter des marches.

### Sentiments lors de la pratique d'un sport parmi les répondants ayant un handicap

On a demandé aux répondants qui ont un handicap comment ils se sentaient lorsqu'ils faisaient du sport. Plusieurs (77 %) estimaient qu'ils sont libres de faire leurs propres choix lorsqu'ils font du sport (fortement en accord : 47 %; plutôt en accord : 29 %). Les deux tiers des répondants qui ont un handicap étaient d'accord (65 %) pour dire qu'ils font ce qui est souhaitable pour eux (fortement en accord : 33 %; plutôt en accord : 32 %). Lorsqu'ils font du sport, plus de la moitié d'entre eux estiment que le temps passe très vite (57 %, dont 26 % fortement en accord et 30 % plutôt en accord), qu'ils sont entièrement concentrés sur ce qu'ils font (56 %, dont 23 % fortement en accord et 33 % plutôt en accord) et qu'ils se sentent utiles (53 %, dont 23 % fortement en accord et 30 % plutôt en accord). De plus, 49 % des répondants qui ont un handicap estimaient qu'ils avaient confiance en leurs compétences et aptitudes (fortement en accord : 20 %; plutôt en accord : 29 %), et 47 % se sentaient acceptés par les autres (fortement en accord : 21 %; plutôt en accord : 26 %). La même proportion de répondants qui ont un handicap (47 %) estimait qu'ils se sentaient responsables envers les autres (fortement en accord : 23 %; plutôt en accord : 24 %) et qu'ils pouvaient atteindre leurs objectifs (fortement en accord : 15 %; plutôt en accord : 31 %). Enfin, 45 % des répondants qui ont un handicap estimaient que leurs compétences correspondaient au niveau de difficulté de l'activité (fortement en accord : 16 %; plutôt en accord : 28 %) et que le niveau de difficulté est à peu près adéquat (fortement en accord : 17 %; plutôt en accord : 28 %), et 40 % d'entre eux estimaient qu'ils se sentaient à leur place (fortement en accord : 17 %; plutôt en accord : 23 %).

Figure 34 : Sentiments lors de la pratique d'un sport



Q28\_1 à Q28\_12. Lorsque je fais du sport ou de l'exercice, je sens que...

Base : Répondant s'identifiant comme ayant un handicap (n = 2 428)

Les hommes étaient plus susceptibles de mentionner qu'ils avaient confiance en leurs compétences et aptitudes (55 %), que le niveau de difficulté était à peu près adéquat (48 %) et qu'ils se sentaient à leur place (44 %). Les répondants de 55 ans et plus étaient plus susceptibles de se sentir libres de faire leurs propres choix (82 %), de se concentrer entièrement sur ce qu'ils faisaient (63 %), de penser que le temps passait très vite (61 %), de se sentir utiles (57 %) et de se sentir acceptés par les autres (52 %). De plus, les répondants de 18 à 34 ans étaient plus susceptibles de croire qu'ils pouvaient atteindre leurs objectifs (51 %).

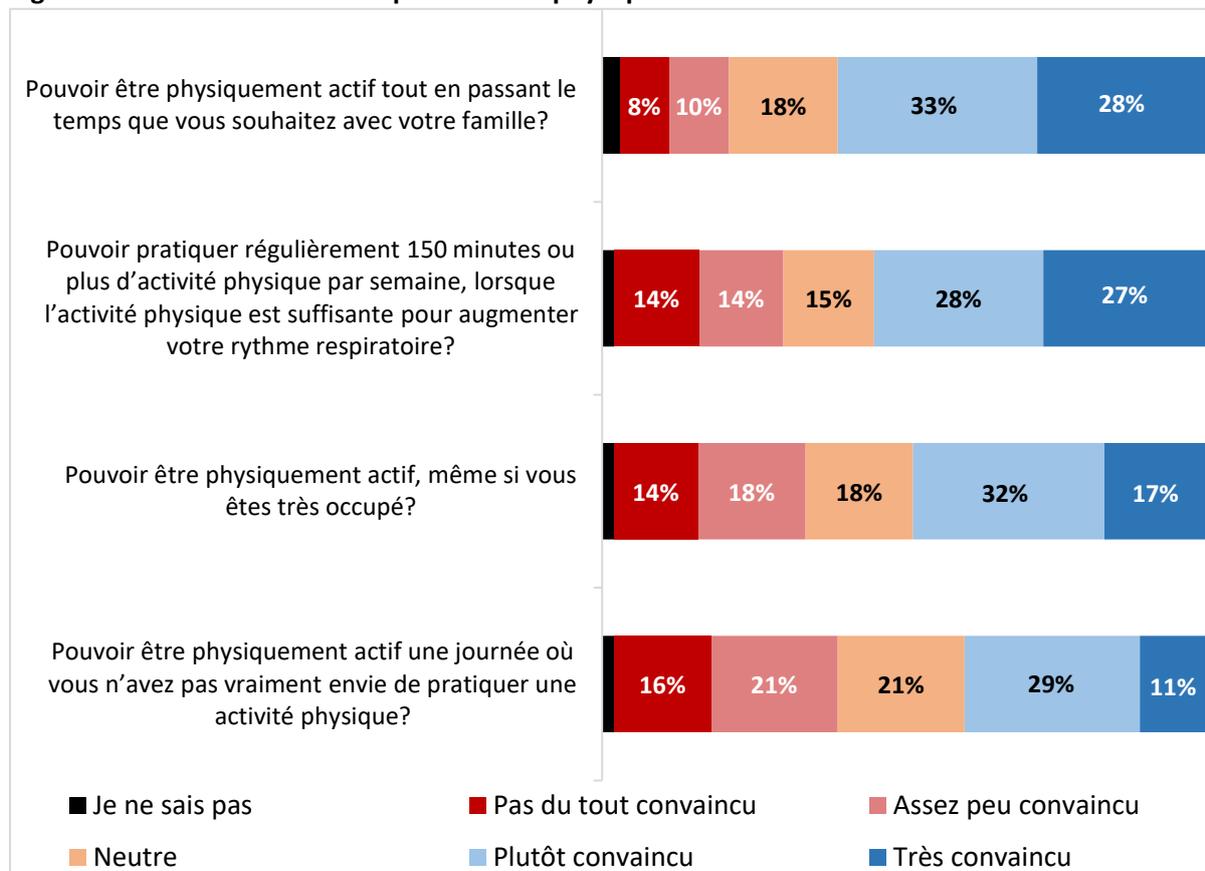
## Confiance dans la capacité à être physiquement actif

La prochaine série de questions consistait à déterminer la confiance de l'ensemble des répondants en lien avec leur capacité à être physiquement actifs.

Plus de la moitié des répondants étaient convaincus de pouvoir être physiquement actifs tout en passant le temps qu'ils souhaitaient avec leur famille (très convaincu : 28 %; plutôt convaincu : 33 %) et qu'ils pouvaient pratiquer régulièrement 150 minutes ou plus d'activité physique par semaine (très convaincu : 27 %; plutôt convaincu : 28 %).

Environ la moitié d'entre eux étaient convaincus de pouvoir être physiquement actifs même s'ils étaient très occupés (très convaincu : 17 %; plutôt convaincu : 32 %), et un peu plus du tiers étaient convaincus de pouvoir être physiquement actifs une journée où ils n'avaient pas vraiment envie de pratiquer une activité physique (très convaincu : 11 %; plutôt convaincu : 29 %).

**Figure 35 : Confiance dans la capacité à être physiquement actif**



Q29 à Q32 : Dans quelle mesure êtes-vous convaincu de...?

Base : Tous les répondants (n = 11 060)

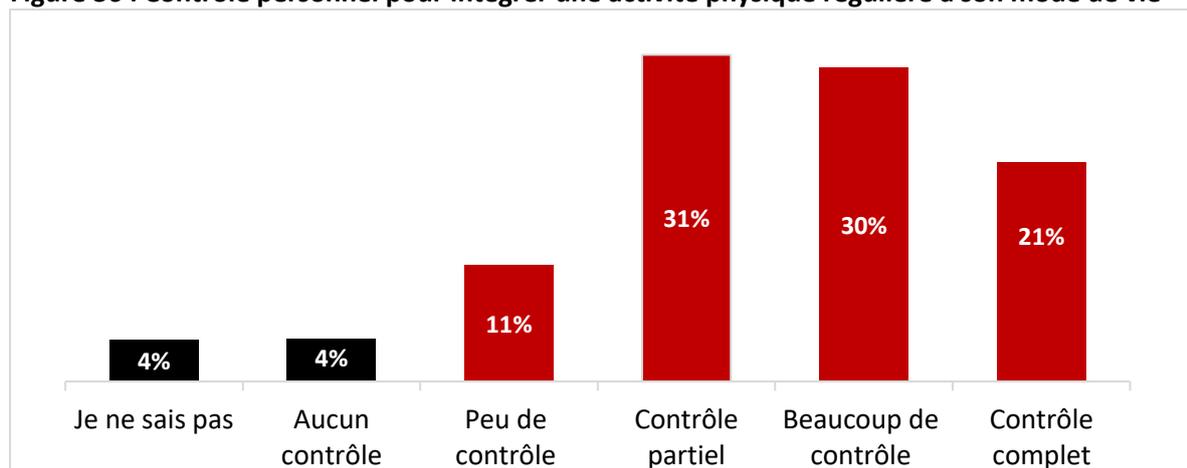
Les différences significatives en ce qui concerne la confiance dans la capacité à être physiquement actif (Total « très convaincu » + « plutôt convaincu » présenté) sont les suivantes :

- Les hommes étaient beaucoup plus susceptibles d'être convaincus de pouvoir être physiquement actifs tout en passant le temps souhaité avec leur famille (64%), de faire un total de 150 minutes ou plus d'activité physique par semaine (60%), d'être physiquement actifs même s'ils sont très occupés (54%) ou lorsqu'ils n'ont pas vraiment envie de pratiquer une activité physique (45%).
- Les répondants de 18 à 34 ans étaient plus susceptibles d'être convaincus de pouvoir pratiquer régulièrement 150 minutes ou plus d'activité physique par semaine (58 %).
- Les répondants de 55 ans et plus étaient plus susceptibles d'être convaincus de pouvoir être physiquement actifs même s'ils étaient très occupés (52 %) et de pouvoir être physiquement actifs tout en passant le temps qu'ils souhaitaient avec leur famille (65 %).
- Les répondants de l'Ontario et de la Colombie-Britannique étaient plus susceptibles d'être convaincus de pouvoir être physiquement actifs tout en passant le temps qu'ils souhaitaient avec leur famille (63 % et 64 %, respectivement).
- Les répondants de la Colombie-Britannique étaient également plus susceptibles d'être convaincus de pouvoir pratiquer régulièrement 150 minutes ou plus d'activité physique par semaine (59 %).

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

On a demandé aux répondants dans quelle mesure ils avaient le contrôle sur leur capacité à intégrer une activité physique régulière à leur mode de vie. Une faible proportion d'entre eux estimaient n'avoir aucun contrôle (4 %), alors que 11% estimaient qu'ils ont peu de contrôle. Environ trois répondants sur dix ont un contrôle partiel (31 %) ou beaucoup de contrôle (30 %) et un répondant sur cinq estimait avoir un contrôle complet (21 %) sur sa capacité à intégrer une activité physique régulière dans son mode de vie.

Figure 36 : Contrôle personnel pour intégrer une activité physique régulière à son mode de vie



Q33. Dans quelle mesure pensez-vous avoir le contrôle sur votre capacité à intégrer une activité physique régulière à votre mode de vie?

Base : Tous les répondants (n = 11 060)

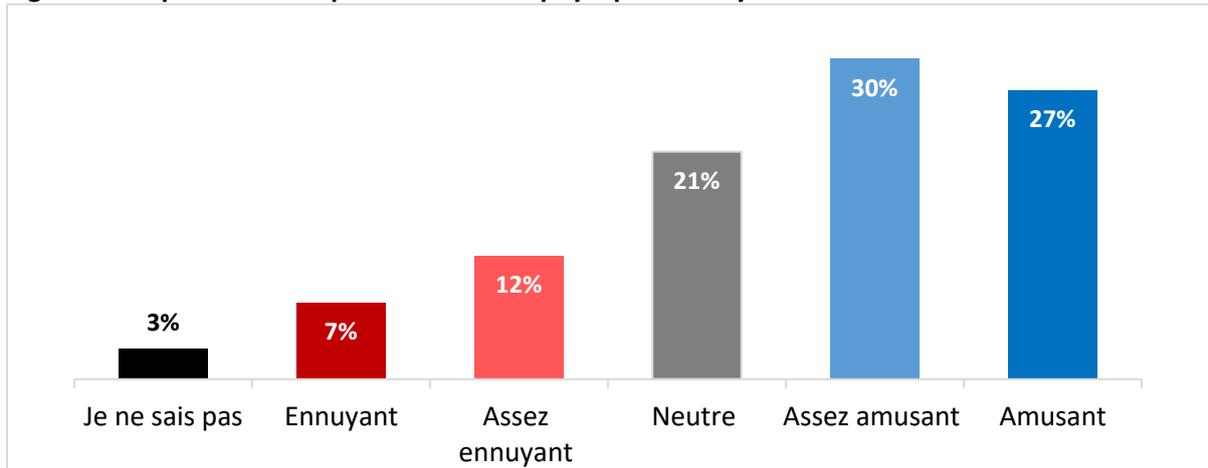
Les sous-groupes de répondants suivants étaient plus susceptibles d'estimer avoir le contrôle sur leur capacité à intégrer une activité physique régulière dans leur mode de vie (Total « beaucoup de contrôle » + « contrôle complet » présenté) :

- Répondants de 55 ans et plus (56 %)
- Hommes (53 %)

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

On a demandé aux répondants comment ils trouvaient le sport ou l'activité physique en général. Environ un cinquième d'entre eux trouvaient l'activité physique ou le sport ennuyant (ennuyant : 7 %; assez ennuyant : 12 %), tandis que plus de la moitié trouvaient cela assez amusant (30 %) ou amusant (27 %).

**Figure 37 : Opinion sur le sport ou l'activité physique : ennuyant ou amusant?**



Q34\_1. En général, trouvez-vous le sport ou l'activité physique...?

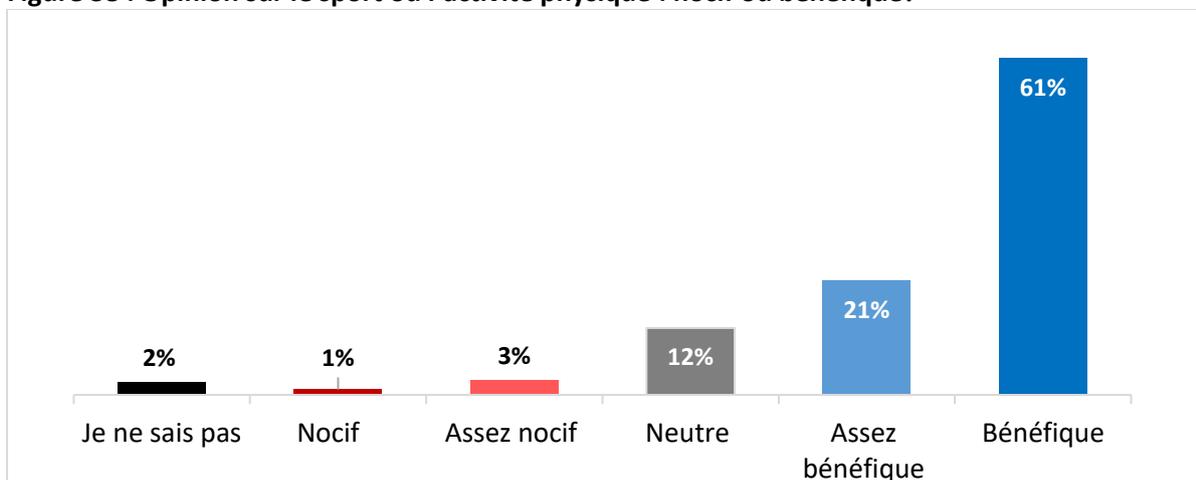
Base : Tous les répondants (n = 11 060)

Les sous-groupes de répondants suivants étaient plus susceptibles de trouver le sport ou l'activité physique amusant (Total « assez amusant » + « amusant » présenté) :

- Hommes (63 %)
- Répondants de 18 à 34 ans (64 %)

Plus de la moitié des répondants considèrent que le sport ou l'activité physique est bénéfique (61 %) ou assez bénéfique (21 %), tandis qu'une petite minorité d'entre eux affirment qu'il est nocif (1 %) ou assez nocif (3 %). Environ un répondant sur dix était neutre (12 %).

**Figure 38 : Opinion sur le sport ou l'activité physique : nocif ou bénéfique?**



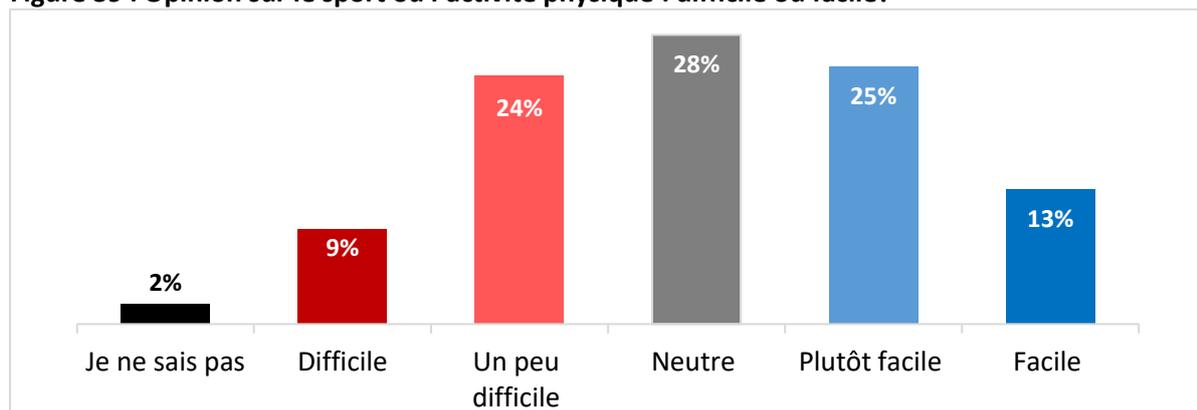
Q34\_2. En général, trouvez-vous le sport ou l'activité physique...?

Base : Tous les répondants (n = 11 060)

Aucune différence significative n'est à noter.

Environ le tiers des répondants estimaient que le sport ou l'activité physique est difficile (9 %) ou assez difficile (24 %). Environ le quart des répondants trouvent que c'est assez facile (25 %), et plus du dixième d'entre eux trouvent que c'est facile (13 %). Un peu moins de trois répondants sur dix sont neutres (28 %).

**Figure 39 : Opinion sur le sport ou l'activité physique : difficile ou facile?**



Q34\_3. En général, trouvez-vous le sport ou l'activité physique...?

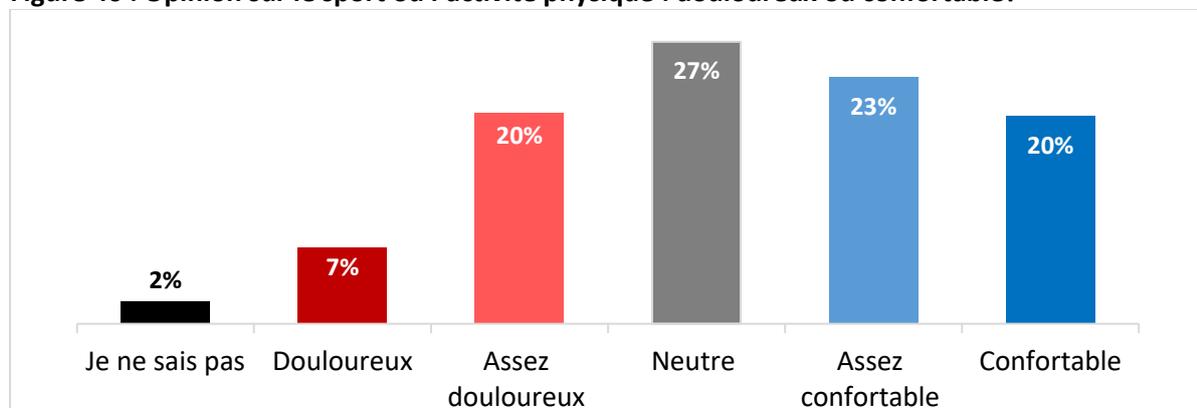
Base : Tous les répondants (n = 11 060)

Les sous-groupes de répondants suivants étaient plus susceptibles de trouver le sport ou l'activité physique facile :

- Hommes (44 %)
- Répondants de 18 à 34 ans (40 %)
- Répondants du Québec (39 %).

Un peu plus d'un répondant sur quatre trouve le sport ou l'activité physique douloureux (douloureux : 7 %; assez douloureux : 20 %) et environ un répondant sur cinq trouve cela assez confortable (23 %) ou confortable (20 %). Un peu plus d'un quart des répondants étaient neutres (27 %).

**Figure 40 : Opinion sur le sport ou l'activité physique : douloureux ou confortable?**



Q34\_4. En général, trouvez-vous le sport ou l'activité physique...?

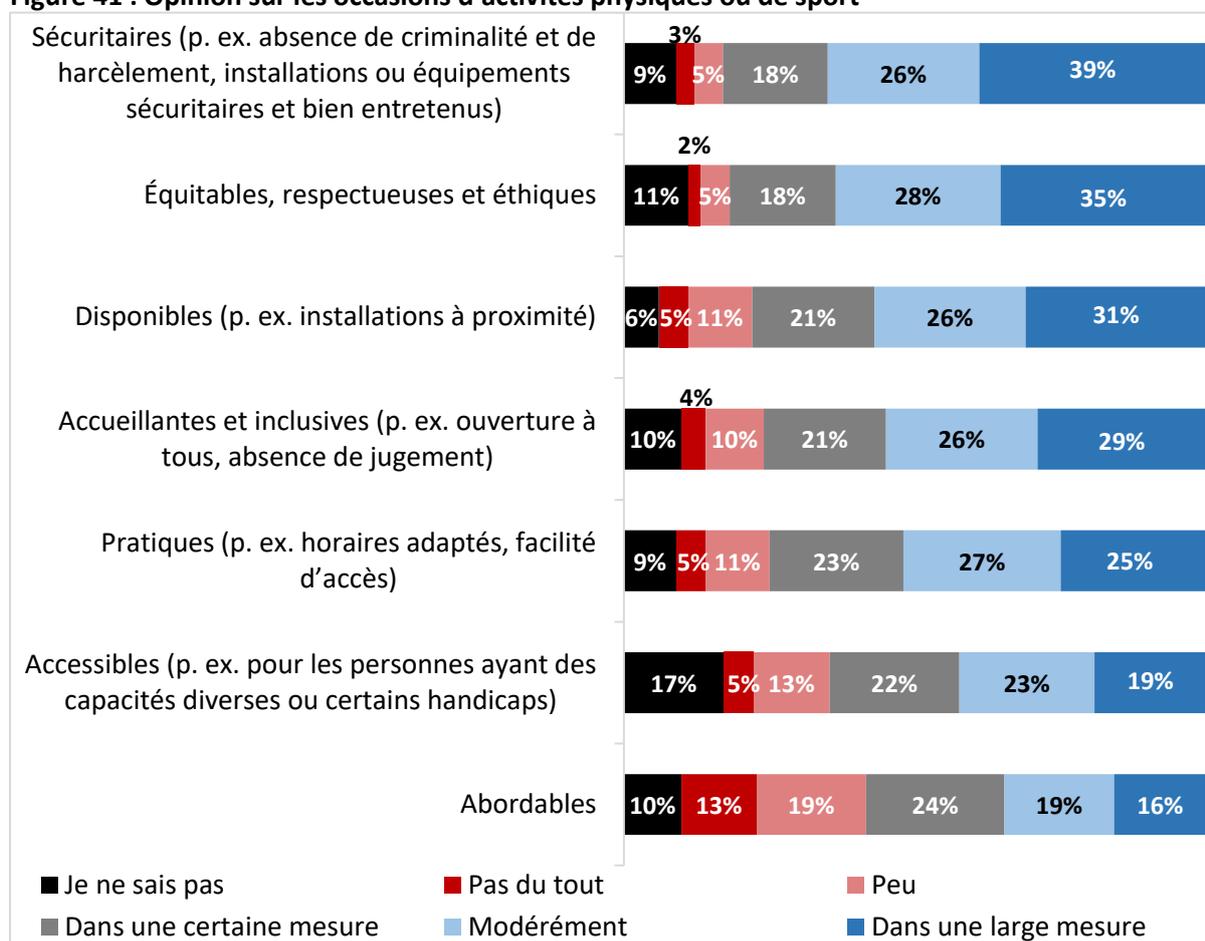
Base : Tous les répondants (n = 11 060)

Les hommes (48 %) et les répondants de 18 à 34 ans (47 %) étaient plus susceptibles de trouver le sport confortable (Total « assez confortable » + « confortable » présenté).

### Opinion sur les occasions d'activités physiques ou de sport

On a également demandé aux répondants ce qu'ils pensaient des occasions d'activité physique ou de sport. Environ deux tiers des répondants estimaient que les occasions d'activité physique ou de sport sont sécuritaires (dans une large mesure : 39 %; modérément : 26 %) et équitables, respectueuses et éthiques (dans une large mesure : 35 %; modérément : 28 %). Plus de la moitié des répondants estimaient qu'elles sont disponibles (dans une large mesure : 31 %; modérément : 26 %), accueillantes et inclusives (dans une large mesure : 29 %; modérément : 26 %) et pratiques (dans une large mesure : 25 %; modérément : 27 %). Environ un tiers ou plus des répondants estimaient que les occasions d'activité physique ou de sport sont accessibles (dans une large mesure : 19 %; modérément : 23 %) ou abordables (dans une large mesure : 16 %; modérément : 19 %).

**Figure 41 : Opinion sur les occasions d'activités physiques ou de sport**



Q35\_1 à Q35\_7. Dans quelle mesure diriez-vous que les occasions d'activité physique ou de sport sont...?

Base : Tous les répondants (n = 11 060)

Les différences significatives en ce qui concerne les opinions sur les occasions d'activité physique ou de sport (Total « dans une large mesure » + « modérément » présenté) sont les suivantes :

- Les hommes étaient beaucoup plus susceptibles d'avoir des opinions positives concernant les occasions d'activité physique ou de sport (sécuritaires : 68%; équitables, respectueuses

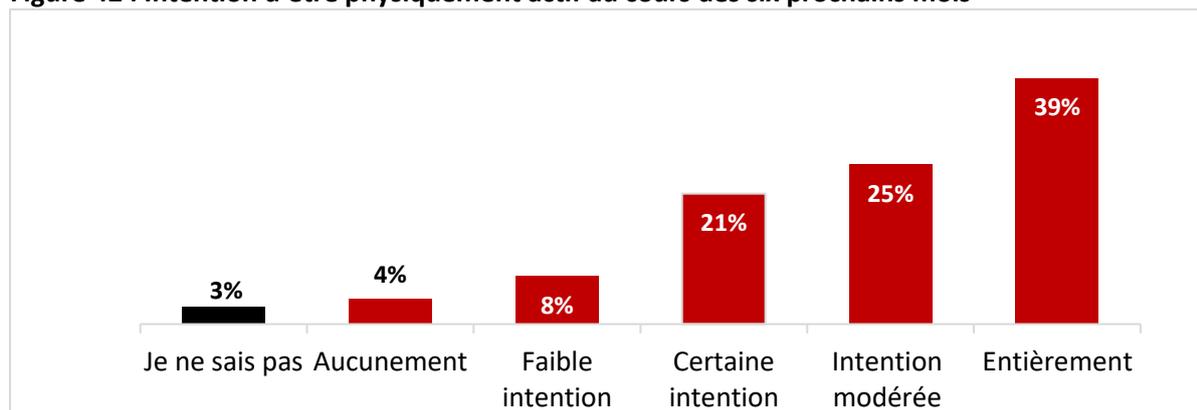
et éthiques : 66%; disponibles : 59%; accueillantes et inclusives : 57%; pratiques : 55%; accessibles : 47% et abordables : 40%).

- Les répondants de 55 ans et plus étaient plus susceptibles de trouver les occasions d'activité physique ou de sport sécuritaires (68 %), accueillantes et inclusives (57 %) et abordables (38 %).
- Les répondants du Québec étaient plus susceptibles de trouver les occasions d'activité physique ou de sport équitables, respectueuses et éthiques (66 %), disponibles (62 %), accueillantes et inclusives (59 %), pratiques (58 %) et abordables (42 %).
- Les répondants de la Colombie-Britannique étaient plus susceptibles de trouver les occasions d'activité physique ou de sport accessibles (45 %).

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

On a demandé aux répondants dans quelle mesure ils avaient l'intention d'être physiquement actifs au cours des six prochains mois. Un peu moins d'un répondant sur dix n'avait qu'une faible intention d'être actif (8 %), environ un répondant sur cinq avait une certaine intention (21 %), un sur quatre avait une intention modérée (25 %) et plus d'un tiers (39 %) avait entièrement l'intention d'être physiquement actif au cours des six prochains mois. Une faible proportion de répondants n'avait aucunement l'intention (4 %) d'être physiquement actifs au cours des six prochains mois.

**Figure 42 : Intention d'être physiquement actif au cours des six prochains mois**



Q36. Au cours des six prochains mois, dans quelle mesure avez-vous l'intention d'être physiquement actif?

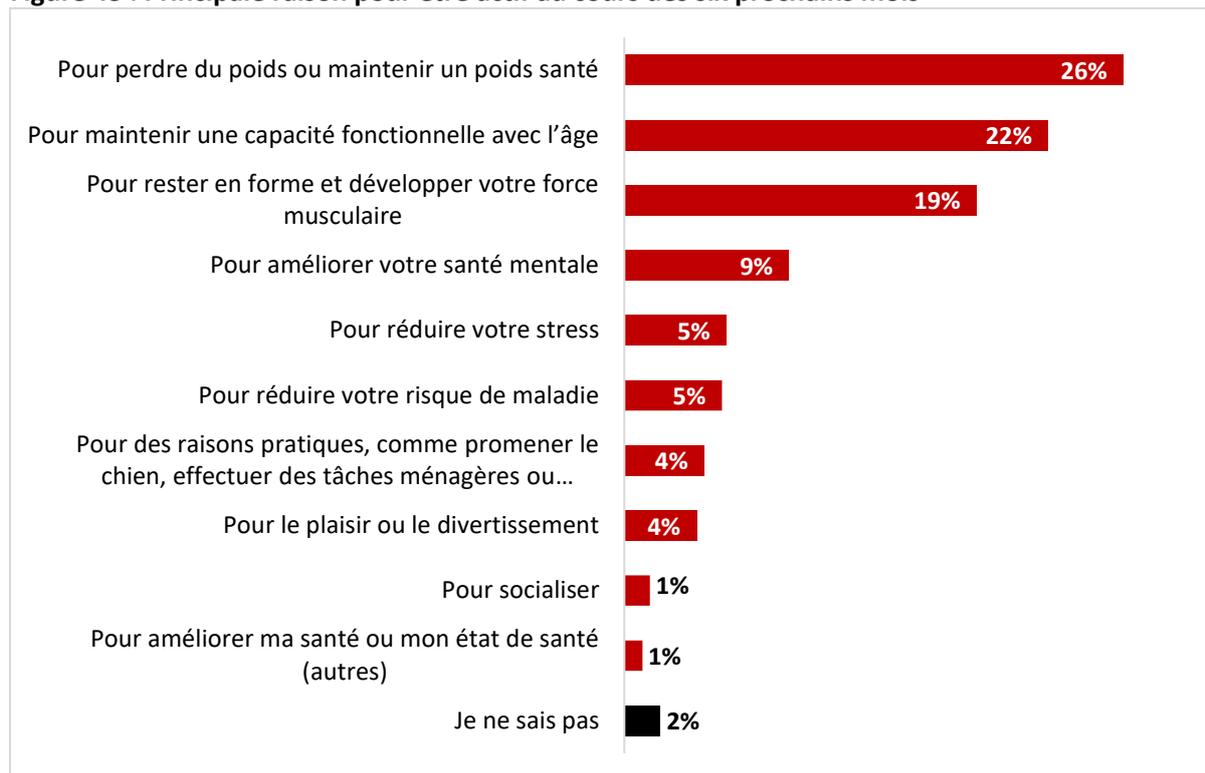
Base : Tous les répondants (n = 11 060)

Aucune différence significative n'est à noter.

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

Perdre du poids ou maintenir un poids santé (26 %), maintenir une capacité fonctionnelle avec l'âge (22 %) et rester en forme ou développer sa force musculaire (19 %) sont les trois principales raisons de vouloir être actifs au cours des six prochains mois. Alors que 9% ont mentionné l'amélioration de la santé mentale, 5% ont indiqué vouloir réduire le stress et le risque de maladie, et 4% ont mentionné des raisons pratiques (promener le chien, effectuer des tâches ménagères) ainsi que le plaisir ou le divertissement. Le fait de socialiser (1 %) ou d'améliorer la santé ou l'état de santé (1 %) ont été mentionnés dans une moindre mesure.

**Figure 43 : Principale raison pour être actif au cours des six prochains mois**



Q37. Quelle serait votre principale raison pour être actif au cours des six prochains mois?

Base : Répondants ayant au moins une faible intention d'être physiquement actifs au cours des six prochains mois (n = 10 661)

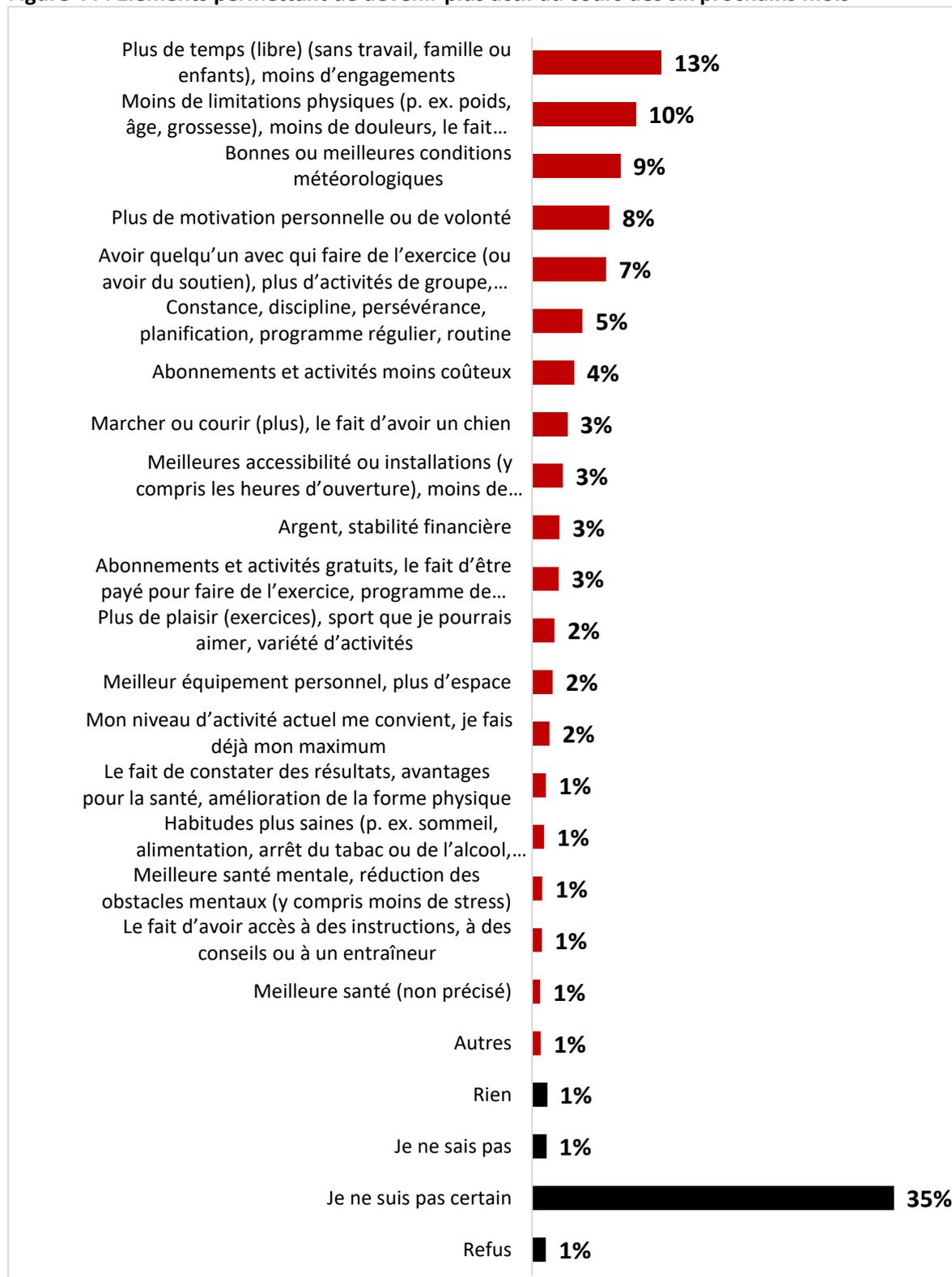
Les différences significatives en ce qui concerne les raisons pour lesquelles les répondants ont l'intention d'être physiquement actifs au cours des six prochains mois sont les suivantes :

- Les femmes étaient plus susceptibles de mentionner la perte de poids ou le maintien d'un poids santé (31 %), tandis que les hommes étaient plus susceptibles de mentionner le maintien de la forme et le développement de la force musculaire (21 %).
- Les répondants de 18 à 34 ans étaient plus susceptibles de mentionner le maintien de la forme et le développement de la force musculaire (24 %) et l'amélioration de la santé mentale (15 %). Les répondants de 35 à 54 ans étaient plus susceptibles de mentionner la perte de poids ou le maintien d'un poids santé (34 %) et l'amélioration de la santé mentale (10 %), alors que les répondants de 55 ans et plus étaient plus susceptibles de mentionner le maintien d'une capacité fonctionnelle avec l'âge (41 %).

### **Éléments permettant de devenir plus actif au cours des six prochains mois**

On a demandé aux répondants d'indiquer ce qui les aiderait à devenir plus actifs au cours des six prochains mois, et 13% ont mentionné le fait d'avoir plus de temps libre, 10% ont mentionné le fait d'avoir moins de limitations physiques, et 9% ont mentionné de bonnes ou de meilleures conditions météorologiques. Un peu moins d'un répondant sur dix a mentionné plus de motivation personnelle ou de volonté (8 %), le fait d'avoir quelqu'un avec qui faire de l'exercice (7 %) et la constance (5 %). D'autres raisons sont également mentionnées, mais dans une moindre mesure.

**Figure 44 : Éléments permettant de devenir plus actif au cours des six prochains mois**



Q38. À votre avis, qu'est-ce qui vous aiderait à devenir plus actif au cours des six prochains mois? \*\*  
Base : Tous les répondants (n = 11 060)

\* Les répondants ayant la possibilité de donner plus d'une réponse, le total des mentions peut être supérieur à 100 %.

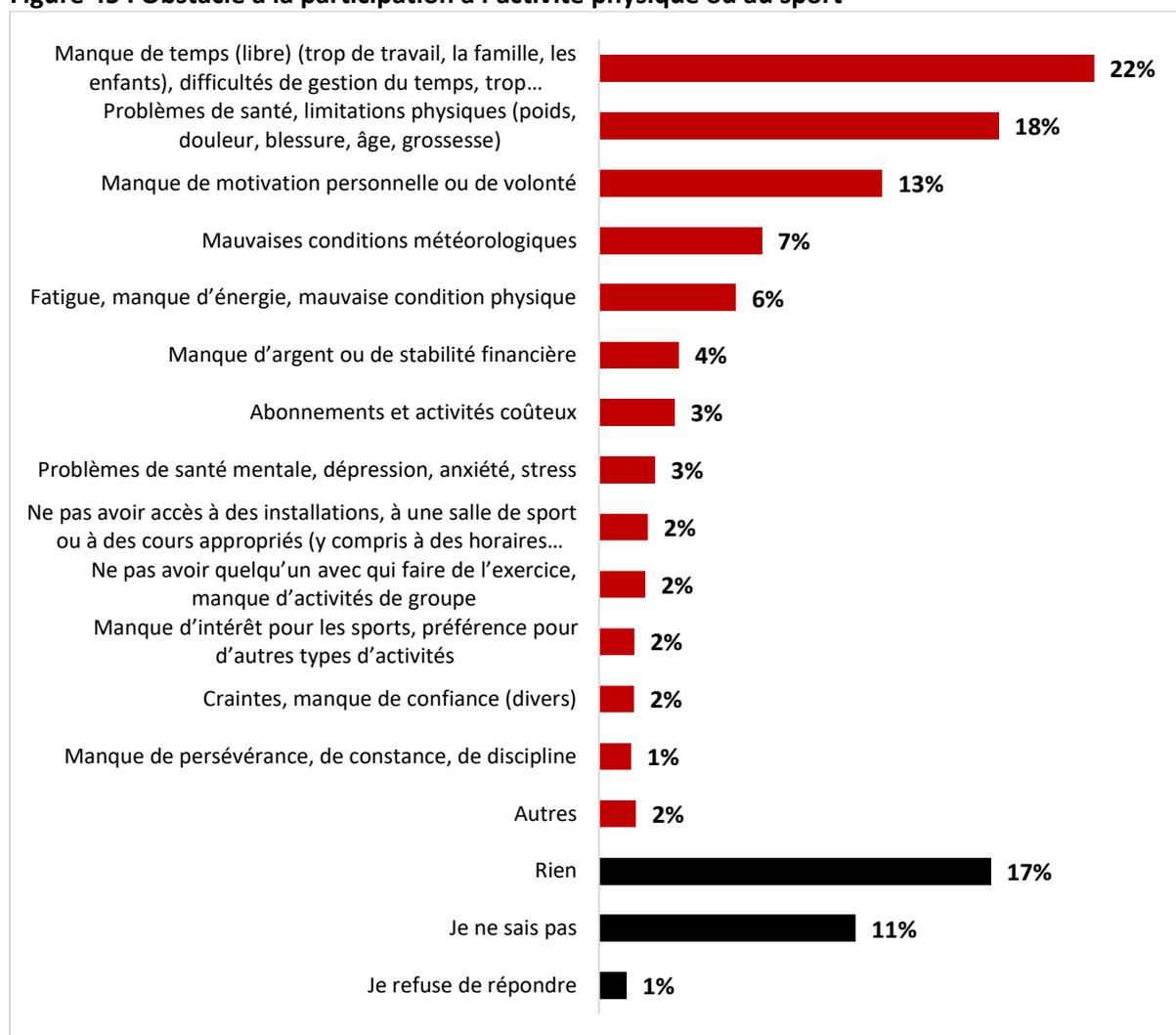
\*\*Note : Question ouverte. Le total peut excéder 100%.

Les répondants de 18 à 34 ans et de 35 à 54 ans étaient plus susceptibles de mentionner qu'ils avaient besoin de plus de temps libre (15 % et 16 %, respectivement), tandis que les répondants de 55 ans et plus étaient plus susceptibles de mentionner le fait d'avoir moins de limitations physiques (15 %) et de bonnes ou meilleures conditions météorologiques (12 %).

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

Les répondants ont été interrogés sur les obstacles à la pratique d'une activité physique ou d'un sport dans la mesure souhaitée. Le manque de temps (22 %), les problèmes de santé ou les limitations physiques (18 %) et le manque de motivation ou de volonté (13 %) étaient les trois principales raisons. Une plus faible proportion de répondants ont mentionné de mauvaises conditions météorologiques (7 %), la fatigue, le manque d'énergie, une mauvaise condition physique (6 %) et un manque d'argent ou de stabilité financière (4 %).

Figure 45 : Obstacle à la participation à l'activité physique ou au sport



Q39. Selon vous, qu'est-ce qui vous **empêche** le plus souvent de pratiquer une activité physique ou sportive autant que vous le souhaiteriez? Cochez toutes les réponses qui s'appliquent.

Base : Tous les répondants (n = 11 060)

\* Les répondants ayant la possibilité de donner plus d'une réponse, le total des mentions peut être supérieur à 100 %.

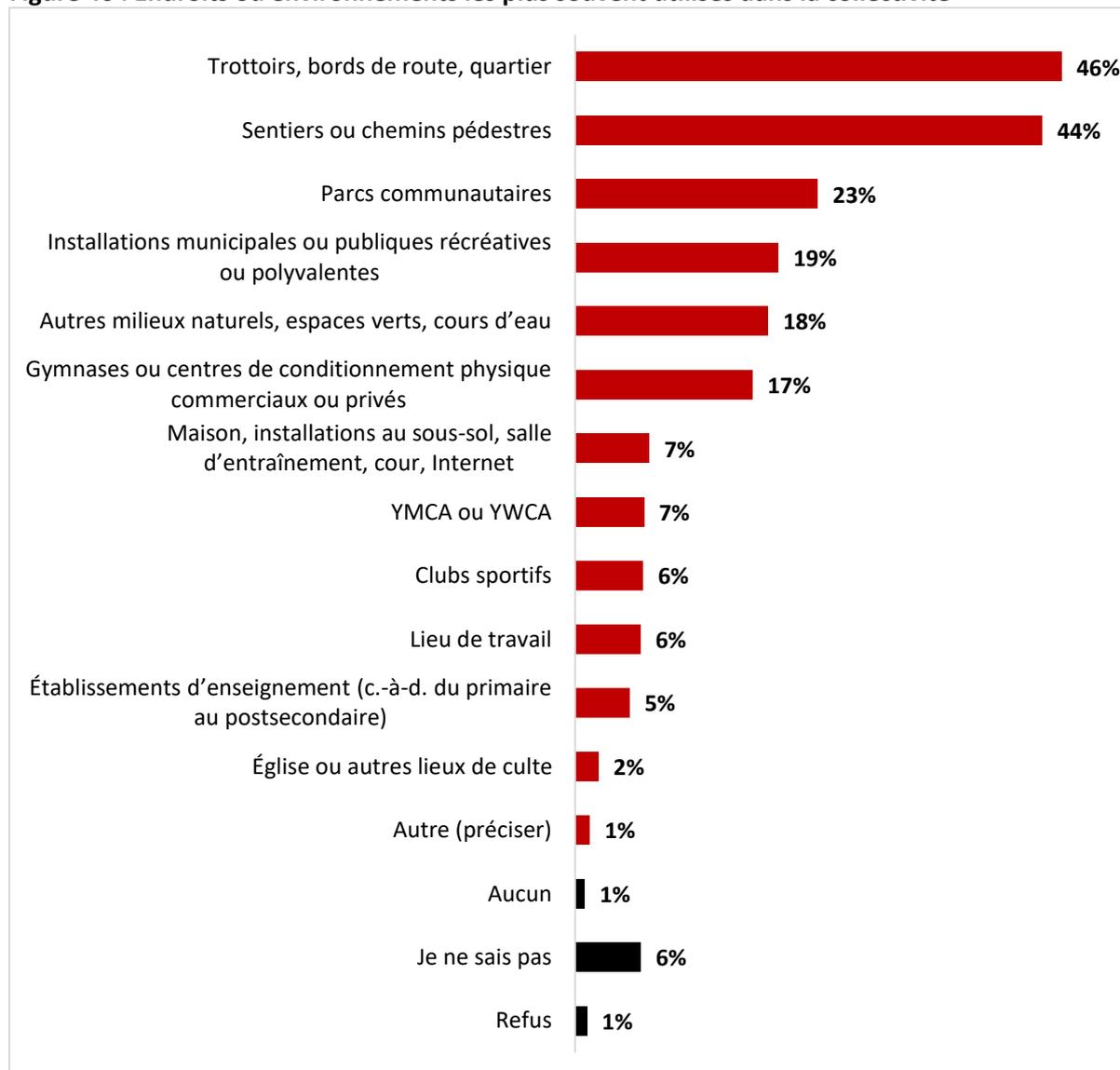
Les différences significatives sont les suivantes :

- Les femmes étaient plus susceptibles de mentionner des problèmes de santé/limitations physiques (20 %) comparativement aux hommes (15 %).
- Les 18-34 ans et les 35-54 ans sont plus nombreux à mentionner le manque de temps libre (30% et 28% respectivement) que les répondants âgés de 55 ans et plus (12%).
- Les personnes âgées de 55 ans et plus étaient plus susceptibles de mentionner des problèmes de santé/limitations physiques (28%) que les personnes âgées de 18 à 34 ans (6%) et celles âgées de 35 à 54 ans (15%). Ils étaient également plus enclins à mentionner de mauvaises conditions météorologiques (11%) que les 18-34 ans (3%) et les 35-54 ans (6%).

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

On a invité les répondants à mentionner les endroits ou les environnements qu'ils utilisent le plus lorsqu'ils sont actifs dans leur collectivité. Les trottoirs, les bords de route et les quartiers (46 %), ainsi que les sentiers ou chemins pédestres (44 %) étaient les milieux les plus utilisés pour pratiquer une activité physique au sein de la collectivité, suivis par les parcs communautaires (23 %), les installations récréatives ou polyvalentes municipales ou publiques (19 %), les autres milieux naturels, espaces verts ou cours d'eau (18 %) et les gymnases ou centres de conditionnement physique commerciaux ou privés (17 %). De plus, 7% ont mentionné la maison, les installations au sous-sol, la salle d'entraînement, la cour, l'Internet et le YMCA ou le YWCA, et 6 % ont mentionné les clubs sportifs et le milieu de travail. Un répondant sur vingt a mentionné les établissements d'enseignement (5 %).

**Figure 46 : Endroits ou environnements les plus souvent utilisés dans la collectivité**



Q40. Lesquels des endroits ou environnements suivants utilisez-vous le plus lorsque vous êtes actif dans votre collectivité?

Base : Tous les répondants (n = 11 060)

\* Les répondants ayant la possibilité de donner plus d'une réponse, le total des mentions peut être supérieur à 100 %.

Les différences significatives en ce qui concerne les endroits et les environnements utilisés dans le cadre de l'activité physique sont les suivantes :

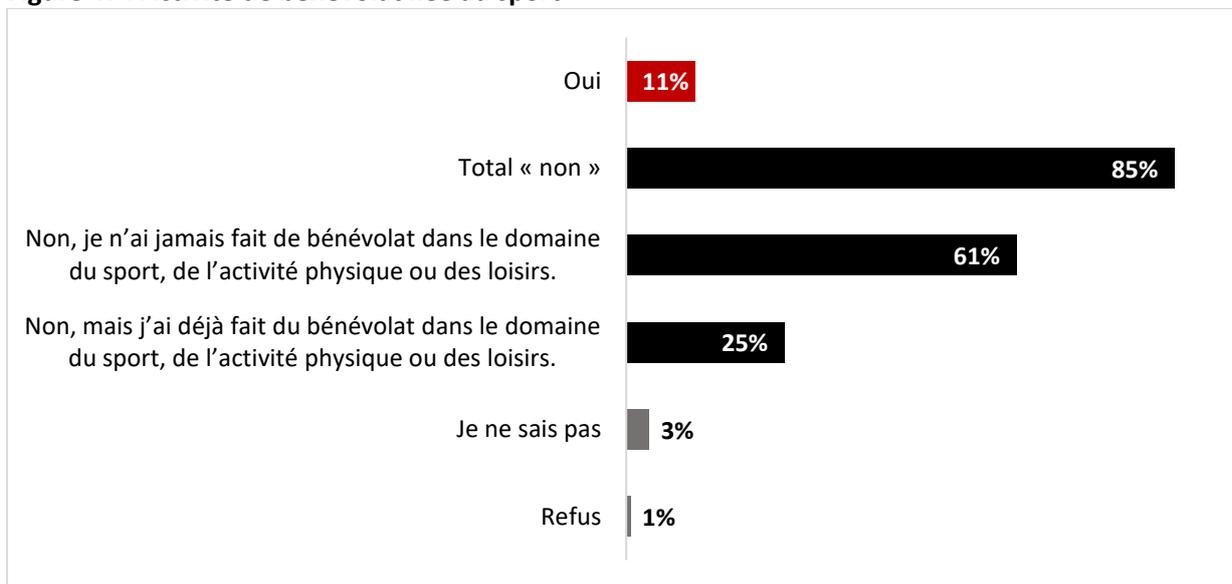
- Les hommes étaient plus susceptibles de mentionner les clubs sportifs (9 %), tandis que les femmes étaient plus susceptibles de mentionner les trottoirs, les bords de route, le quartier (50 %) et les sentiers ou chemins pédestres (47 %).
- Les répondants de 18 à 34 ans étaient plus susceptibles de mentionner les gymnases ou les centres de conditionnement physique commerciaux ou privés (28 %), le YMCA ou le YWCA (12 %) et les établissements d'enseignement (12 %). Les répondants de 35 à 54 ans étaient plus susceptibles de mentionner les sentiers ou chemins pédestres (47 %), et les répondants de 55 ans et plus étaient plus susceptibles de mentionner les trottoirs, les bords de route et le quartier (52 %).

- Les répondants de la Colombie-Britannique étaient plus susceptibles de mentionner les sentiers ou chemins pédestres (51 %), les parcs communautaires (28 %), les autres milieux naturels (24 %) et les installations municipales ou publiques récréatives ou polyvalentes (22 %).

### Activité de bénévolat liée au sport

On a demandé aux répondants s'ils avaient fait du bénévolat dans le domaine du sport, de l'activité physique ou des loisirs au cours des 12 derniers mois. Environ un répondant sur dix avait fait un certain type d'activité de bénévolat dans le domaine du sport, de l'activité physique ou des loisirs au cours des 12 derniers mois (11 %), tandis que 61% n'ont jamais fait de bénévolat pour un type quelconque d'activité liée au sport et 25% en ont fait dans le passé, mais pas au cours des 12 derniers mois.

**Figure 47 : Activité de bénévolat liée au sport**



Q41. Au cours des 12 derniers mois, avez-vous fait du bénévolat dans le domaine du sport, de l'activité physique ou des loisirs?

Base : Tous les répondants (n = 11 060)

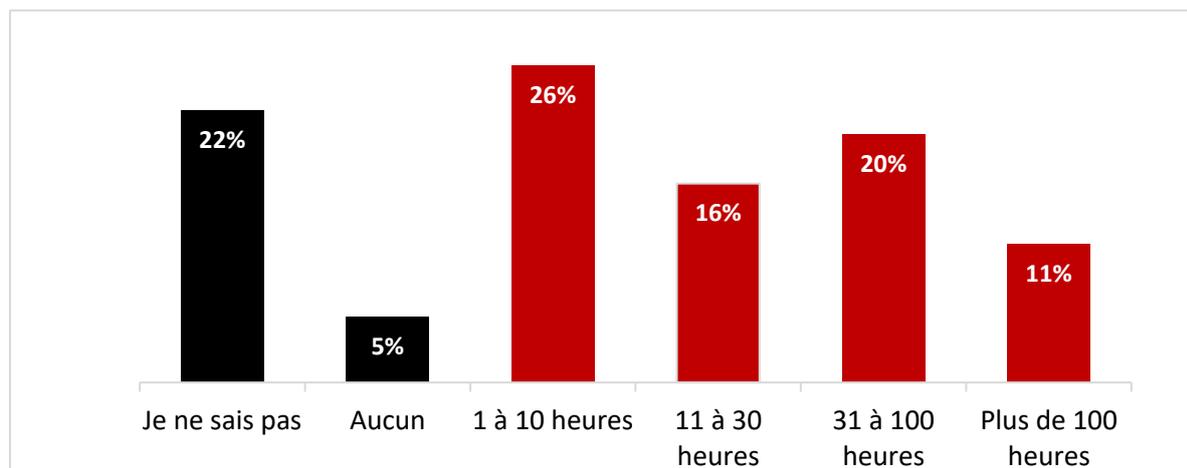
Les sous-groupes de répondants suivants étaient plus susceptibles d'avoir fait du bénévolat:

- Hommes (14 %)
- Répondants de 18 à 34 ans (15 %)
- Répondants de l'Alberta (13 %)

### Nombre d'heures consacrées à des activités de bénévolat liées au sport

On a demandé aux répondants qui ont fait du bénévolat dans le domaine du sport combien d'heures ils avaient consacrées à ces activités au cours des 12 derniers mois. Ils y ont consacré en moyenne 62,6 heures au cours des 12 derniers mois, avec 26% qui ont consacré de 1 à 10 heures, 16% y ayant consacré de 11 à 30 heures, 20% de 31 à 100 heures et 11% y ayant consacré plus de 100 heures, tandis que 22% n'étaient pas certains.

**Figure 48 : Nombre d'heures consacrées à des activités de bénévolat liées au sport**



Q42. Au total, combien d'heures environ avez-vous consacrées au cours des 12 derniers mois à tous les types d'activités bénévoles dans le domaine du sport, de l'activité physique ou des loisirs?

Base : Répondants ayant fait du bénévolat dans le domaine du sport au cours des 12 derniers mois (n = 1 207)

Les sous-groupes de répondants suivants étaient considérablement plus susceptibles d'avoir consacré plus de temps au bénévolat au cours des 12 derniers mois (nombre moyen d'heures présenté) :

- Répondants de 55 ans et plus (97,7 heures)
- Répondants de l'Ontario (76,2 heures)

### **Types de tâches de bénévolat**

Plusieurs ont fait du bénévolat en personne (71%), tandis que 8% effectuent la majeure partie de leur tâche de bénévole à la maison et 7% à part égale à la maison et en personne. Les autres types de bénévolat sont moins fréquents.

**Figure 49 : Types de tâches de bénévolat**



Q43. Dans le cadre du bénévolat dans le domaine du sport, de l'activité physique ou des loisirs, lequel des énoncés suivants décrirait le mieux votre situation? Dans ce cas, le terme « la plupart » inclut au moins 50 % de vos tâches ou activités en tant que bénévole.

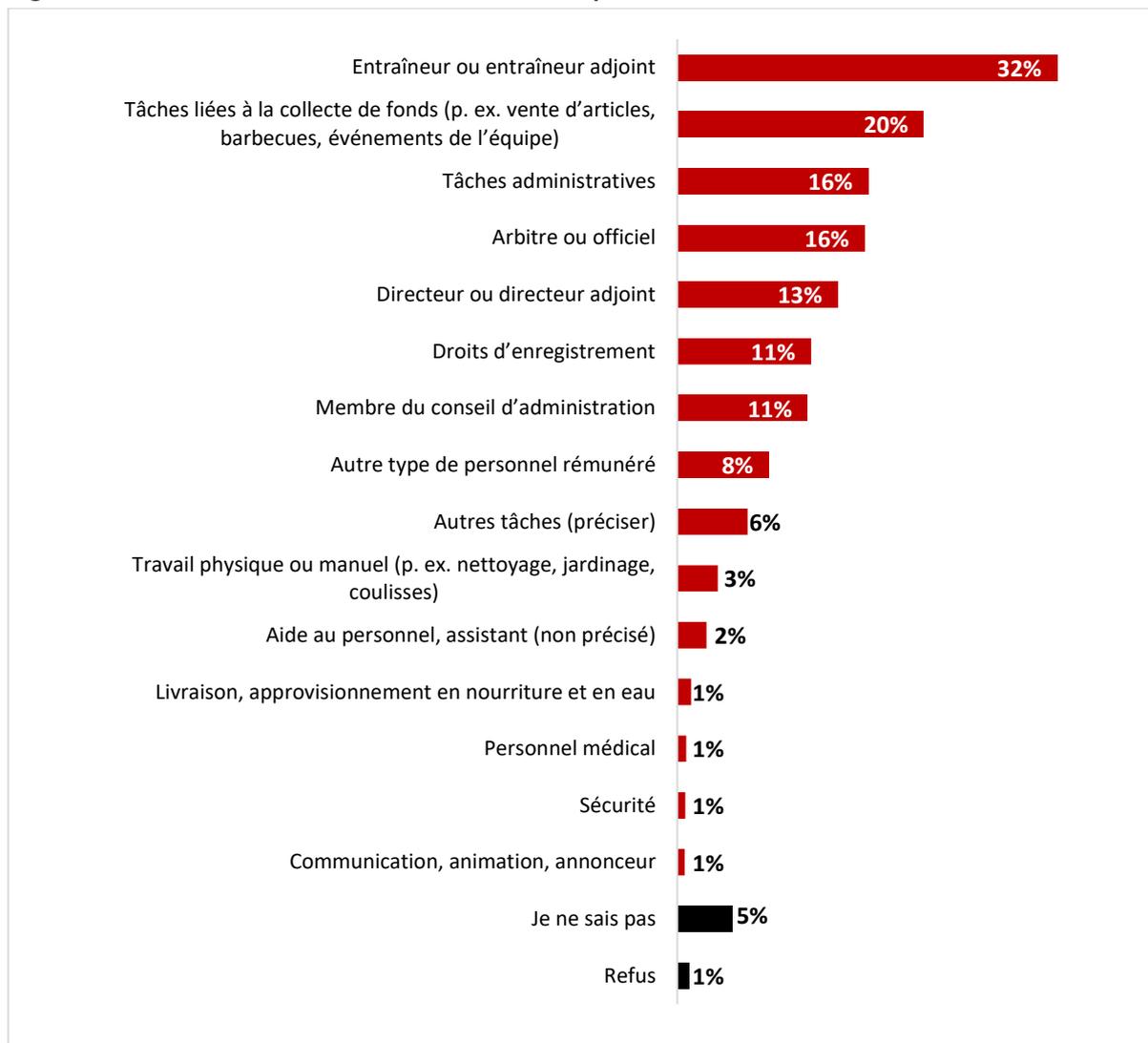
Base : Répondants ayant fait du bénévolat dans le domaine du sport au cours des 12 derniers mois (n = 1 207)

Les répondants de 18 à 34 ans étaient plus susceptibles de faire leurs tâches de bénévolat à la maison (12 %), tandis que les répondants de 55 ans et plus étaient plus susceptibles de faire leurs tâches de bénévolat à parts égales en personne et à la maison (11 %).

### Rôle de bénévole dans le domaine du sport

On a demandé aux répondants qui ont fait du bénévolat dans le domaine du sport, de l'activité physique ou des loisirs au cours des 12 derniers mois la manière dont ils l'avaient fait. Environ un tiers d'entre eux ont fait du bénévolat en tant qu'entraîneurs ou entraîneurs adjoints (32 %), un cinquième ont effectué des tâches liées à la collecte de fonds (20 %) et une proportion inférieure a effectué des tâches administratives (16 %) ou s'est impliqué en tant qu'arbitre ou officiel (16 %). Environ un répondant sur dix était directeur ou directeur adjoint (13 %) ou membre d'un conseil d'administration (11 %), ou effectuait des tâches liées aux droits d'enregistrement (11 %). Les autres rôles de bénévolat étaient moins courants et sont mentionnés par moins du dixième des répondants.

**Figure 50 : Rôle de bénévole dans le domaine du sport**



Q44. Dans quels rôles avez-vous fait du bénévolat dans le domaine du sport, de l'activité physique ou des loisirs, ou quelles étaient vos tâches? (Cochez toutes les réponses qui s'appliquent)  
 Base : Répondants ayant fait du bénévolat dans le domaine du sport au cours des 12 derniers mois (n = 1 207)

\* Les répondants ayant la possibilité de donner plus d'une réponse, le total des mentions peut être supérieur à 100 %.

Les différences significatives en ce qui concerne les tâches de bénévolat :

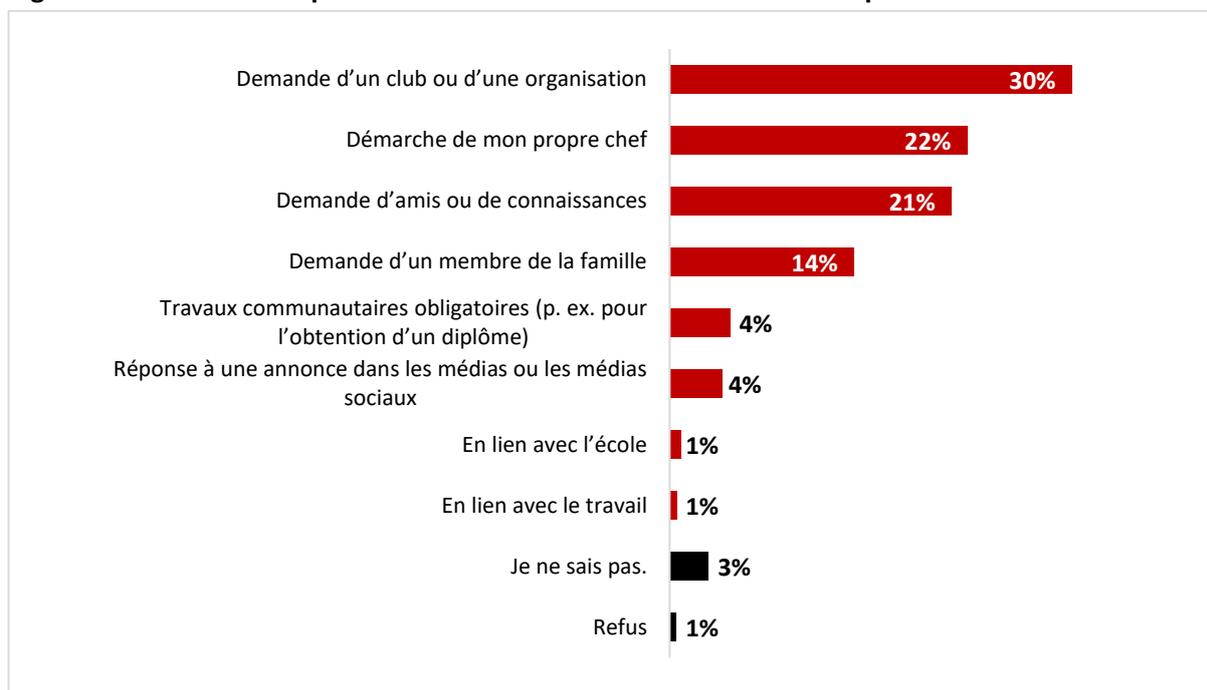
- Les hommes étaient plus susceptibles d'exercer des fonctions d'entraîneur ou d'entraîneur adjoint (37 %), d'arbitre ou d'officiel (19 %), de directeur ou directeur adjoint (16 %), ou d'un autre type de personnel rémunéré (9 %), tandis que les femmes étaient plus susceptibles d'exercer des tâches liées à la collecte de fonds (26 %).
- Les répondants de 18 à 34 ans étaient plus susceptibles d'effectuer des tâches liées aux droits d'enregistrement (16 %) ou de remplir d'autres types de fonctions de personnel rémunéré (12 %), tandis que les répondants de 55 ans et plus étaient plus susceptibles d'être membres d'un conseil d'administration (18 %), de faire du bénévolat à d'autres titres (11 %), ou d'effectuer des tâches physiques ou manuelles (8 %).

- Les répondants de l'Ontario étaient plus susceptibles de remplir des fonctions d'entraîneur ou d'entraîneur adjoint (36 %), tandis que ceux de la Colombie-Britannique étaient plus susceptibles d'exercer des fonctions d'arbitre ou d'officiel (24 %).

### Recrutement pour faire du bénévolat dans le domaine du sport

On a demandé aux répondants qui ont fait du bénévolat dans le domaine du sport au cours des 12 derniers mois comment ils avaient été recrutés. Les moyens les plus courants sont la sollicitation par un club ou une organisation (30 %), la recherche d'une occasion par soi-même (22 %), la sollicitation par des amis ou des connaissances (21 %) ou la sollicitation par des membres de la famille (14 %). D'autres moyens d'être recruté comme bénévole ont été mentionnés dans une moindre mesure.

**Figure 51 : Recrutement pour faire du bénévolat dans le domaine du sport**



*Q45. Comment avez-vous été recruté pour participer en tant que bénévole?*

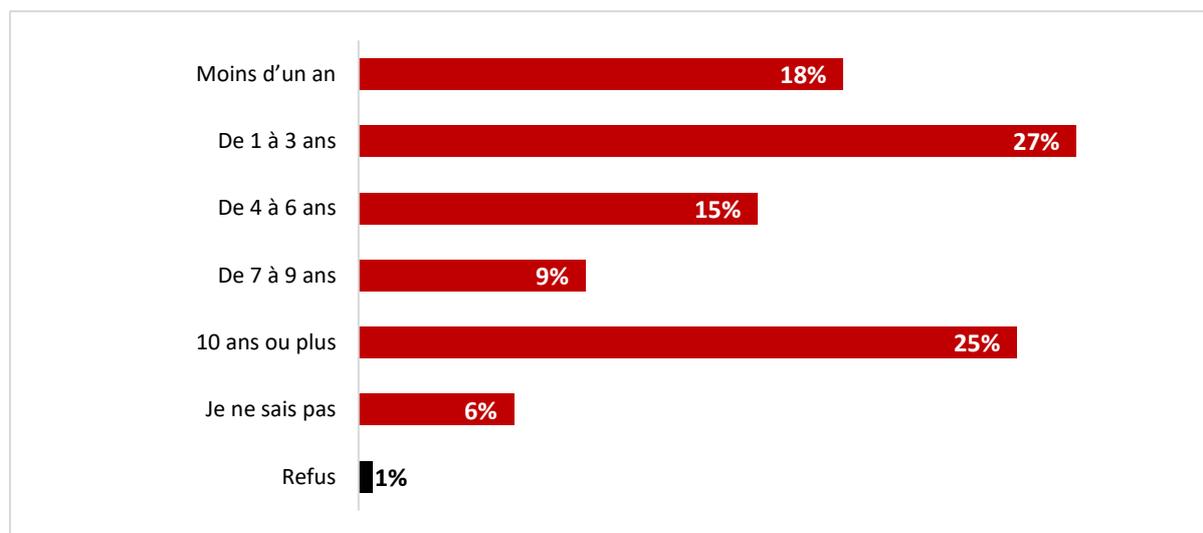
*Base : Répondants ayant fait du bénévolat dans le domaine du sport au cours des 12 derniers mois (n = 1 207)*

Les répondants de 55 ans et plus étaient plus susceptibles d'avoir recherché une occasion par eux-mêmes (29 %), tandis que ceux de 18 à 34 ans étaient plus susceptibles d'avoir fait du bénévolat dans le cadre de travaux communautaires obligatoires (8 %).

### Durée de la participation en tant que bénévole dans le domaine du sport

Les répondants qui ont fait du bénévolat ont été interrogés sur la durée de leur bénévolat dans le domaine du sport, de l'activité physique ou des loisirs. Ainsi, 18 % d'entre eux font du bénévolat depuis moins d'un an, 27 % depuis 1 à 3 ans, 15 % depuis 4 à 6 ans, 9 % depuis 7 à 9 ans et 25 % depuis plus de 10 ans.

**Figure 52 : Durée de la participation en tant que bénévole dans le domaine du sport**



*Q46. Depuis combien de temps faites-vous du bénévolat dans le domaine du sport, de l'activité physique ou des loisirs?*

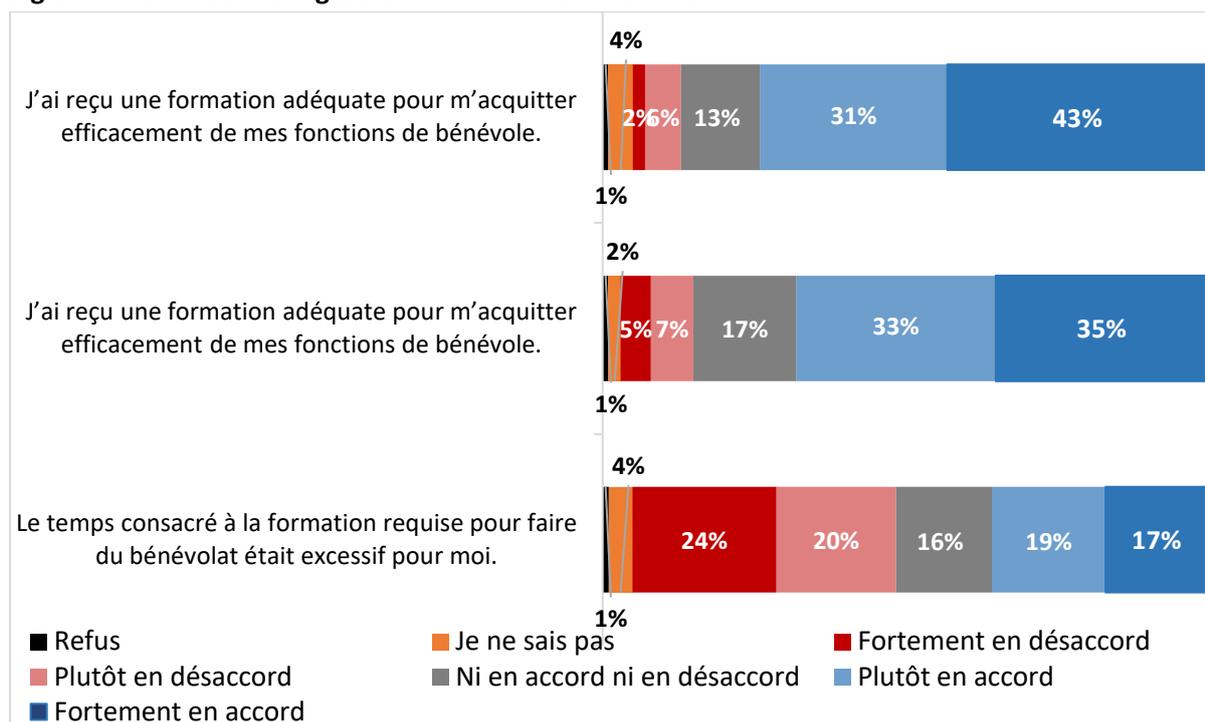
*Base : Répondants ayant fait du bénévolat dans le domaine du sport au cours des 12 derniers mois (n = 1 207)*

Les hommes (27 %) et les répondants de 55 ans et plus (51 %) étaient plus susceptibles d'avoir fait du bénévolat pendant 10 ans ou plus, tandis que les répondants de 18 à 34 ans étaient plus susceptibles d'avoir fait du bénévolat pendant moins d'un an (25 %) ou entre un et trois ans (36 %).

### **Attitudes à l'égard de la formation des bénévoles**

Les répondants qui ont participé à des activités bénévoles liées au sport au cours des 12 derniers mois ont été invités à répondre à trois affirmations sur la formation et à indiquer dans quelle mesure ils étaient d'accord avec elles. La plupart des répondants étaient d'avis que le temps consacré à la formation requise pour faire du bénévolat était acceptable pour eux (fortement en accord : 43 %; plutôt en accord : 31 %) et qu'ils avaient reçu une formation adéquate pour s'acquitter efficacement de leurs fonctions de bénévole (fortement en accord : 35 %, plutôt en accord : 33 %). Environ le tiers des répondants estimaient que le temps consacré à la formation requise pour faire du bénévolat était excessif pour eux (fortement en accord : 17 %, plutôt en accord : 19 %).

**Figure 53 : Attitudes à l'égard de la formation des bénévoles**



Q47. Dans quelle mesure êtes-vous d'accord avec les énoncés suivants concernant la formation?

Base : Répondants ayant fait du bénévolat dans le domaine du sport au cours des 12 derniers mois (n = 1 207)

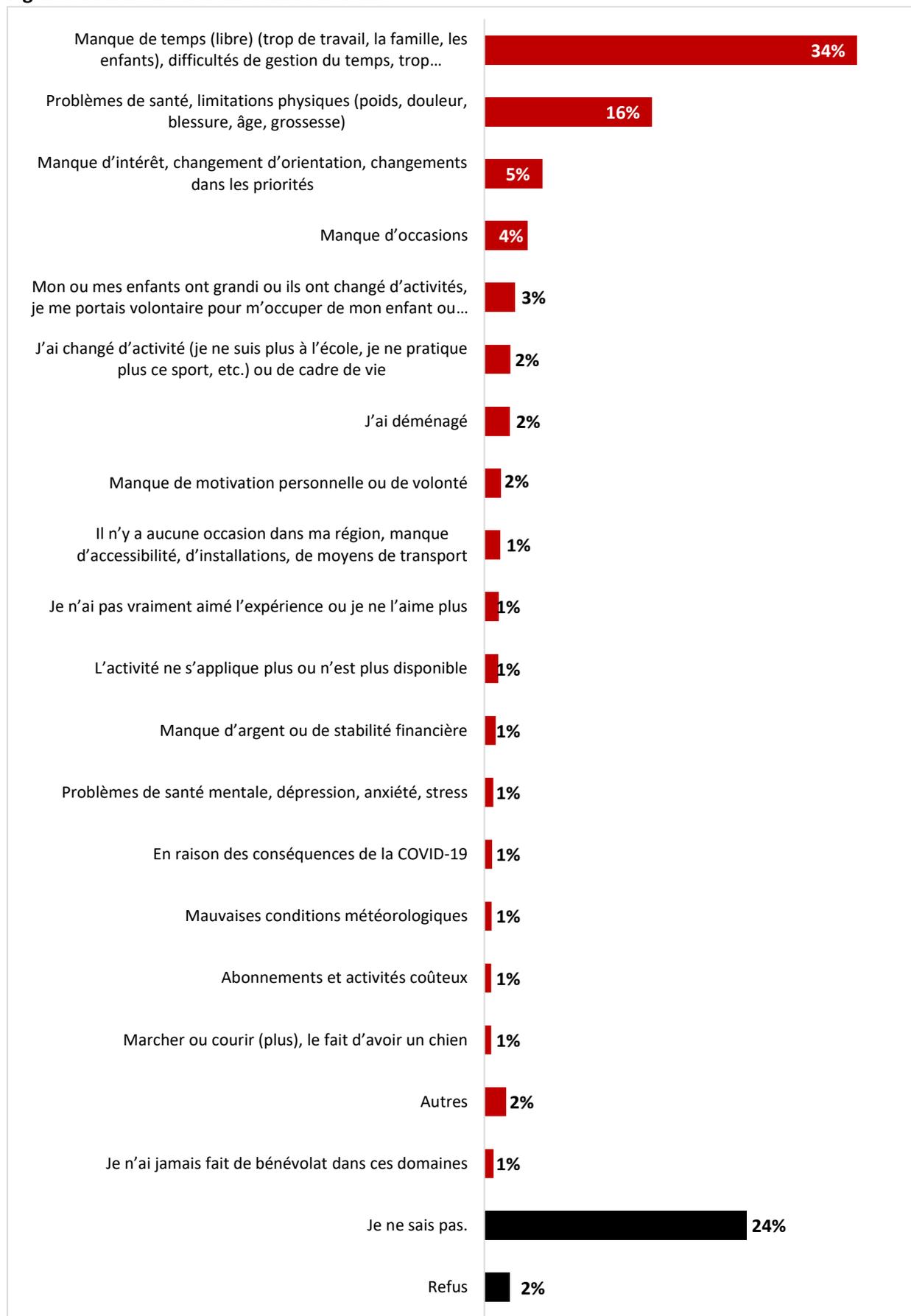
Les différences significatives en ce qui concerne les attitudes à l'égard de la formation des bénévoles sont les suivantes :

- Les répondants de 18 à 34 ans (50 %), les répondants de l'Ontario (41 %) et les hommes (39 %) étaient plus susceptibles de considérer que le temps consacré à la formation requise pour faire du bénévolat était excessif.
- Les répondants de 55 ans et plus étaient plus susceptibles de considérer que le temps consacré à la formation requise pour faire du bénévolat était acceptable (82 %) et qu'ils avaient reçu une formation adéquate (76 %).
- Les répondants de la région de l'Atlantique étaient également plus susceptibles de considérer qu'ils avaient reçu une formation adéquate pour s'acquitter efficacement de leurs fonctions de bénévole (78 %).

### Raisons de l'arrêt du bénévolat

On a demandé aux répondants qui ont mentionné avoir fait du bénévolat dans le domaine du sport, de l'activité physique et des loisirs par le passé, mais pas au cours de la dernière année, pourquoi ils n'en font plus. Le manque de temps libre était la principale raison de l'arrêt (34 %), suivi par des problèmes de santé ou des limitations physiques (16 %).

**Figure 54 : Raisons de l'arrêt du bénévolat**



*Q48. Pourquoi ne faites-vous plus de bénévolat dans le domaine du sport, de l'activité physique et des loisirs?*

*Base : Répondants ayant fait du bénévolat dans le domaine du sport auparavant, mais pas au cours des 12 derniers mois (n = 2 823)*

\* Note: Open-ended. Total may exceed 100%.

Les différences significatives en matière de raisons pour avoir arrêté de faire du bénévolat sont les suivantes :

- Les répondants de 18 à 34 ans et de 35 à 54 ans sont plus susceptibles d'avoir mentionné le manque de temps libre (39 % et 43 % respectivement).
- Les répondants de 55 ans et plus et ceux de la région de l'Atlantique étaient plus susceptibles d'avoir mentionné des problèmes de santé ou des limitations physiques (29 % et 24 % respectivement).

## Annexe A — Méthodologie de recherche détaillée

### A.1 Méthodes

La recherche a été réalisée au moyen de sondages en ligne, à l'aide de la technologie d'interview Web assistée par ordinateur (IWAO).

En tant que membre du Conseil de recherche et d'intelligence marketing canadien, Léger adhère aux lignes directrices les plus strictes en matière de recherche quantitative. Le sondage a été mené conformément aux exigences du gouvernement du Canada en recherche quantitative, y compris les normes pour la recherche sur l'opinion publique effectuée par le gouvernement du Canada — série D — recherche qualitative.

Les répondants ont été assurés du caractère volontaire, confidentiel et anonyme de cette recherche. Comme pour toutes les recherches menées par Léger, toute information susceptible de permettre l'identification des répondants a été supprimée des données, conformément à la *Loi sur la protection des renseignements personnels*.

Le questionnaire de sondage se trouve à l'annexe B.

#### A.1.2 Procédures d'échantillonnage

La sélection des participants a été faite de manière aléatoire à partir du panel en ligne de *LegerWeb*. Léger possède et exploite un panel Internet composé de plus de 400 000 Canadiens d'un océan à l'autre. Un panel en ligne est constitué d'utilisateurs du Web sélectionnés sur la base de différentes variables sociodémographiques. La majorité des membres du panel de Léger (61 %) ont été recrutés au hasard par téléphone au cours des dix dernières années, ce qui rend l'échantillon hautement semblable à la population canadienne actuelle sur le plan de nombreuses caractéristiques démographiques.

Puisqu'un échantillon tiré du panel Internet est de nature non probabiliste, la marge d'erreur ne s'applique pas.

#### A.1.3 Collecte des données

Le travail sur le terrain s'est déroulé du 14 février au 5 mars 2024. Le taux de participation national au sondage a été d'environ 13,3 %. Une première série d'essais préliminaires a été effectuée le 14 février pour assurer la programmation adéquate du sondage et quelques corrections mineures 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, de sorte que les résultats de l'essai ont été inclus dans les résultats finaux. Les entretiens ont duré 13 minutes en moyenne. Un échantillon total de 11 060 Canadiens a été interrogé.

D'après les données du recensement national de Statistique Canada en 2021, Léger a pondéré les résultats de ce sondage selon le genre, l'âge, la région, la langue maternelle, le niveau de scolarité, la présence d'enfants de moins de 18 ans au sein du ménage, l'origine ethnique, le revenu du ménage et le statut de personne handicapée. La pondération de chacun des sous-groupes interrogés a ensuite

été ajustée pour veiller à bien représenter la population canadienne. Plus de détails sur les procédures de pondération sont présentés ci-dessous.

#### A.1.4 Taux de participation au sondage en ligne

Le taux de participation national au sondage a été d'environ 13,3 %. Vous trouverez ci-dessous le calcul du taux de participation aux sondages Web. Le taux de participation est calculé à l'aide de la formule suivante : Taux de participation/taux de réponse =  $R \div (U + IS + R)$ . Le tableau ci-dessous fournit les détails du calcul.

**Tableau 1. Calcul du taux de participation**

<b>Cas non valides</b>	
Invitations envoyées par erreur à des personnes qui ne respectaient pas les conditions requises pour l'étude	—
Adresses courriel incomplètes ou manquantes	—
<b>Non résolu (U)</b>	<b>77 186</b>
Invitations par courriel ayant rebondi	884
Invitations par courriel sans réponse	76 302
<b>Unités non répondantes du champ du sondage (IS)</b>	<b>2 129</b>
Non-réponse de répondants admissibles	—
Refus de répondants	643
Problème de langue	—
Répondant sélectionné non disponible (maladie, congé, vacances, autre)	—
Fins prématurées	1 486
<b>Unités de réponse (R)</b>	<b>12 162</b>
Sondages disqualifiés — quota rempli	1 041
Sondages terminés disqualifiés (autres raisons)	61
<b>ENTREVUES TERMINÉES</b>	<b>11 060</b>
<b>POTENTIELLEMENT ADMISSIBLE (U + IS + R)</b>	<b>90 834</b>
<b>Taux de participation = <math>R \div (U + IS + R)</math>.</b>	<b>13,39 %</b>

### A.1.5 Échantillons non pondéré et pondéré

Une comparaison de base des échantillons pondérés et non pondérés a été réalisée dans le but de cerner de potentiels préjugés de non-réponse qui pourraient être introduits par des taux de réponse inférieurs dans certains sous-groupes démographiques.

Les tableaux suivants présentent la répartition pondérée et non pondérée des répondants selon la région, le genre, l'âge, le niveau d'éducation, la langue maternelle, la présence d'enfants de moins de 18 ans dans le ménage, l'origine ethnique ou culturelle, le revenu du ménage et le handicap.

**Tableau 2. Distribution d'échantillon non pondérée et pondérée selon la région**

Région	Non pondérée	Pondérée
Québec	2 587	2 548
Ontario	4 156	4 273
Colombie-Britannique	1 531	1 536
Alberta	1 232	1 228
Manitoba/Saskatchewan	752	703
Atlantique	775	740
Territoires	27	31
<b>Total</b>	<b>11 060</b>	<b>11 060</b>

**Tableau 3. Distribution d'échantillon non pondérée et pondérée selon l'âge**

Âge	Non pondérée	Pondérée
Entre 18 et 34 ans	2 718	2 949
Entre 35 et 54 ans	3 549	3 561
55 et plus	4 793	4 550
<b>Total</b>	<b>11 060</b>	<b>11 060</b>

**Tableau 4. Distribution d'échantillon non pondérée et pondérée selon le genre**

Genre	Non pondérée	Pondérée
Homme	5 112	5 250
Femme	5 837	5 668
Autre identité de genre	97	125
<b>Total</b>	<b>11 060</b>	<b>11 060</b>

**Tableau 5. Distribution d'échantillon non pondérée et pondérée selon le niveau d'éducation**

Niveau d'éducation	Non pondérée	Pondérée
Secondaire et inférieur	1 966	2 739
Collégial	3 546	4 869
Universitaire	5 525	3 412
<b>Total</b>	<b>11 060</b>	<b>11 060</b>

**Tableau 6. Distribution d'échantillon non pondérée et pondérée selon la présence d'enfants dans le ménage**

Présence d'enfants dans le ménage	Non pondérée	Pondérée
Oui	2 729	2 953

Non	8 294	8 042
<b>Total</b>	<b>11 060</b>	<b>11 060</b>

**Tableau 7. Distribution d'échantillon non pondérée et pondérée selon la langue maternelle**

Langue parlée à la maison	Non pondérée	Pondérée
Français	2 431	2 178
Anglais	7 161	7 293
Autre	1 462	1 582
<b>Total</b>	<b>11 060</b>	<b>11 060</b>

**Tableau 8. Distribution d'échantillon non pondérée et pondérée selon l'origine ethnique**

Présence d'enfants dans le ménage	Non pondérée	Pondérée
Blanc	8 684	7 953
PANDC (personnes autochtones, noires et de couleur)	2 599	3 299
<b>Total</b>	<b>11 060</b>	<b>11 060</b>

**Tableau 9 Distribution d'échantillon non pondérée et pondérée selon le revenu**

Langue parlée à la maison	Non pondérée	Pondérée
Moins de 40 000 \$	2 136	2 388
De 40 000 \$ à 79 999 \$	3 177	3 209
De 80 000 \$ à 99 999 \$	1 465	1 369
100 000 \$ et plus	3 391	2 999
<b>Total</b>	<b>11 060</b>	<b>11 060</b>

#### A.1.6 Facteurs de pondération

Certains sous-groupes ont parfois tendance à être sous ou surreprésentés dans un échantillon par rapport à l'ensemble de la population. La pondération d'un échantillon permet de corriger les différences dans la représentation des divers sous-groupes de cet échantillon par rapport à ce qu'on observe habituellement dans la population générale à l'étude. Les facteurs de pondération constituent donc le poids donné à chaque répondant correspondant à un sous-groupe de l'échantillon.

La pondération appliquée a corrigé le déséquilibre d'origine aux fins de l'analyse des données; aucune autre manipulation n'a été nécessaire. D'après les données du recensement national de Statistique Canada en 2021, Léger a pondéré les résultats de l'échantillon de ce sondage selon le genre, l'âge, la province, la langue maternelle, le niveau d'éducation, la présence d'enfants dans le ménage, l'origine ethnique, le niveau de revenu et le statut de personne handicapée.

Les tableaux suivants illustrent la proportion allouée à chaque public cible dans l'échantillon.

**Tableau 10 Facteurs de pondération par région, genre et âge**

Étiquette	Pondération
Colombie-Britannique et Yukon, hommes, 18 à 24 ans	0,69
Colombie-Britannique et Yukon, hommes, 25 à 34 ans	1,18

Colombie-Britannique et Yukon, hommes, 35 à 44 ans	1,13
Colombie-Britannique et Yukon, hommes, 45 à 54 ans	1,04
Colombie-Britannique et Yukon, hommes, 55 à 64 ans	1,16
Colombie-Britannique et Yukon, hommes, 65 ans et plus	1,60
Colombie-Britannique et Yukon, femmes, 18 à 24 ans	0,65
Colombie-Britannique et Yukon, femmes, 25 à 34 ans	1,17
Colombie-Britannique et Yukon, femmes, 35 à 44 ans	1,16
Colombie-Britannique et Yukon, femmes, 45 à 54 ans	1,12
Colombie-Britannique et Yukon, femmes, 55 à 64 ans	1,25
Colombie-Britannique et Yukon, femmes, 65 ans et plus	1,83
Alberta et Territoires du Nord-Ouest, hommes, 18 à 24 ans	0,61
Alberta et Territoires du Nord-Ouest, hommes, 25 à 34 ans	1,02
Alberta et Territoires du Nord-Ouest, hommes, 35 à 44 ans	1,09
Alberta et Territoires du Nord-Ouest, hommes, 45 à 54 ans	0,92
Alberta et Territoires du Nord-Ouest, hommes, 55 à 64 ans	0,91
Alberta et Territoires du Nord-Ouest, hommes, 65 ans et plus	1,00
Alberta et Territoires du Nord-Ouest, femmes, 18 à 24 ans	0,57
Alberta et Territoires du Nord-Ouest, femmes, 25 à 34 ans	1,02
Alberta et Territoires du Nord-Ouest, femmes, 35 à 44 ans	1,10
Alberta et Territoires du Nord-Ouest, femmes, 45 à 54 ans	0,91
Alberta et Territoires du Nord-Ouest, femmes, 55 à 64 ans	0,92
Alberta et Territoires du Nord-Ouest, femmes, 65 ans et plus	1,13
Manitoba, Saskatchewan et Nunavut, hommes, 18 à 24 ans	0,38
Manitoba, Saskatchewan et Nunavut, hommes, 25 à 34 ans	0,56
Manitoba, Saskatchewan et Nunavut, hommes, 35 à 44 ans	0,55
Manitoba, Saskatchewan et Nunavut, hommes, 45 à 54 ans	0,48
Manitoba, Saskatchewan et Nunavut, hommes, 55 à 64 ans	0,53
Manitoba, Saskatchewan et Nunavut, hommes, 65 ans et plus	0,66
Manitoba, Saskatchewan et Nunavut, femmes, 18 à 24 ans	0,35
Manitoba, Saskatchewan et Nunavut, femmes, 25 à 34 ans	0,55
Manitoba, Saskatchewan et Nunavut, femmes, 35 à 44 ans	0,55
Manitoba, Saskatchewan et Nunavut, femmes, 45 à 54 ans	0,48
Manitoba, Saskatchewan et Nunavut, femmes, 55 à 64 ans	0,54
Manitoba, Saskatchewan et Nunavut, femmes, 65 ans et plus	0,78
Ontario, hommes, 18 à 24 ans	2,12
Ontario, hommes, 25 à 34 ans	3,31
Ontario, hommes, 35 à 44 ans	3,00
Ontario, hommes, 45 à 54 ans	2,98
Ontario, hommes, 55 à 64 ans	3,28
Ontario, hommes, 65 ans et plus	4,03
Ontario, femmes, 18 à 24 ans	1,97
Ontario, femmes, 25 à 34 ans	3,27
Ontario, femmes, 35 à 44 ans	3,18
Ontario, femmes, 45 à 54 ans	3,19

Ontario, femmes, 55 à 64 ans	3,47
Ontario, femmes, 65 ans et plus	4,84
Québec, hommes, 18 à 24 ans	1,09
Québec, hommes, 25 à 34 ans	1,80
Québec, hommes, 35 à 44 ans	1,88
Québec, hommes, 45 à 54 ans	1,76
Québec, hommes, 55 à 64 ans	2,07
Québec, hommes, 65 ans et plus	2,70
Québec, femmes, 18 à 24 ans	1,04
Québec, femmes, 25 à 34 ans	1,78
Québec, femmes, 35 à 44 ans	1,89
Québec, femmes, 45 à 54 ans	1,74
Québec, femmes, 55 à 64 ans	2,11
Québec, femmes, 65 ans et plus	3,20
Région de l'Atlantique, hommes, 18 à 24 ans	0,32
Région de l'Atlantique, hommes, 25 à 34 ans	0,46
Région de l'Atlantique, hommes, 35 à 44 ans	0,46
Région de l'Atlantique, hommes, 45 à 54 ans	0,52
Région de l'Atlantique, hommes, 55 à 64 ans	0,63
Région de l'Atlantique, hommes, 65 ans et plus	0,85
Région de l'Atlantique, femmes, 18 à 24 ans	0,30
Région de l'Atlantique, femmes, 25 à 34 ans	0,47
Région de l'Atlantique, femmes, 35 à 44 ans	0,50
Région de l'Atlantique, femmes, 45 à 54 ans	0,55
Région de l'Atlantique, femmes, 55 à 64 ans	0,67
Région de l'Atlantique, femmes, 65 ans et plus	0,98
<b>Total</b>	<b>100</b>

**Tableau 11 Facteurs de pondération par région**

<b>Étiquette</b>	<b>Pondération</b>
Colombie-Britannique	13,89
Alberta	11,10
Manitoba et Nunavut	3,50
Saskatchewan	2,92
Ontario	38,63
Québec	23,04
Nouveau-Brunswick	2,15
Terre-Neuve-et-Labrador	1,44
Nouvelle-Écosse	2,70
Île-du-Prince-Édouard	0,42
Territoires du Nord-Ouest	0,10
Yukon	0,11
<b>Total</b>	<b>100</b>

**Tableau 12 Facteurs de pondération par région et par langue**

Étiquette	Pondération
Québec, francophones	17,24
Québec, non-francophones	5,80
Reste du Canada, francophones	2,45
Reste du Canada, non-francophones	74,51
<b>Total</b>	<b>100</b>

**Tableau 13 Facteurs de pondération par région et niveau d'éducation**

Étiquette	Pondération
Collège et moins	69,16
Niveau universitaire — Reste du Canada	24,33
Université — Québec	6,51
<b>Total</b>	<b>100</b>

**Tableau 14 Facteurs de pondération selon la présence d'enfants dans le ménage**

Étiquette	Pondération
Oui	27,30
Non	72,70
<b>Total</b>	<b>100</b>

**Tableau 15 Facteurs de pondération selon l'origine ethnique — PANDC**

Étiquette	Pondération
Oui	26,48
Non	73,52
<b>Total</b>	<b>100</b>

**Tableau 14 Facteurs de pondération par niveau de revenu**

Étiquette	Pondération
Moins de 40 000 \$	21,61
De 40 000 \$ à 59 999 \$	15,65
De 60 000 \$ à 79 999 \$	13,37
De 80 000 \$ à 99 999 \$	12,38
100 000 \$ et plus	27,11
Je ne sais pas./Refus	9,90
<b>Total</b>	<b>100</b>

**Tableau 15 Facteurs de pondération par statut de personne handicapée**

Étiquette	Pondération
Oui	27,54
Non	72,46
<b>Total</b>	<b>100</b>

# Appendix 2 - Questionnaire

Titre du projet de recherche : Sondage de 2024 sur le sport et l'activité physique  
Date : 12 janvier 2024  
Élaboré par : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie

[# =====

**Invitation par courriel  
Léger Opinion  
12 janvier 2024**

Cher membre du panel de Léger Opinion,  
Léger Opinion mène une étude auprès des Canadiens en lien avec leurs pratiques des activités physiques et sportives. L'étude est menée en collaboration avec l'Institut Canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCP), un organisme de recherche à but non lucratif. Le temps prévu pour répondre à ce sondage est d'environ 20 minutes. Si vous avez un intérêt à participer à ce sondage, veuillez cliquer sur le lien ci-dessous pour plus détails.

### Introduction au sondage

Nous vous remercions de votre intérêt à participer à l'étude sur votre expérience avec le sport et l'activité physique. L'étude est menée par Léger Opinion, en collaboration avec l'Institut Canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCP). Ce projet est financé par le gouvernement du Canada. Cette étude menée auprès d'environ 11 000 adultes au Canada aidera à fournir de l'information aux gouvernements, aux praticiens et aux groupes sans but lucratif sur les perceptions des Canadiens au sujet des programmes et des possibilités en matière de sport et d'activité physique. Nous aimerions connaître votre opinion.

Êtes-vous âgé de 18 ans ou plus ? (Oui/Non)

(Si oui, continuez à la page suivante. Si non, aller au THINK SCREEN).

THINK SCREEN (PAGE DE REMERCIEMENT)

Nous vous remercions pour votre intérêt à participer à ce sondage. Malheureusement, ce sondage s'adresse aux adultes de 18 ans et plus.

NEXT SCREEN - Le temps nécessaire pour répondre au sondage varie d'une personne à l'autre. Le temps moyen pour y répondre est d'environ 20 minutes.

ETHICS SCREEN - Votre participation à l'étude est volontaire. Vous pouvez cesser d'y participer à tout moment, et vous n'avez pas à répondre à toutes les questions. Si vous décidez de ne plus participer au sondages, nous détruirons tous les renseignements que vous nous avez fournis. Les données du sondage seront conservées par Léger pendant un an, et indéfiniment par l'ICRCP, qui participera à l'analyse des résultats en étudiant l'évolution des perceptions au fil du temps, et par Sport Canada, qui a financé l'étude. Il n'y a aucun risque connu à répondre aux questions, et vous pourriez en apprendre davantage sur les possibilités de participer à des activités physiques et sportives en répondant au sondage. Le rapport de cette étude sera affiché à Bibliothèque et Archives Canada. Les données saisies dans le cadre de cette étude seront conservées en toute sécurité et ne seront utilisées et rapportées, sous forme groupée ou résumée, que par les chercheurs de Léger, de l'ICRCP et de Sport Canada. Bien que des mesures de protection soient en place pour assurer la protection des données (p. ex. serveurs sécurisés), votre anonymat ne peut être totalement garanti étant donné que les données sont recueillies à l'aide d'un mécanisme en ligne.

CONTACT SCREEN - Ce projet de recherche est conforme à l'Énoncé de politique des trois conseils sur l'éthique de la recherche avec les êtres humains. Si vous avez des questions au sujet de vos droits en tant que participant

à la recherche ou sur les responsabilités du chercheur, vous pouvez communiquer en tout temps avec le gestionnaire de Veritas IRB au 514 337 0442 ou sans frais au 1 866 384 4221. Un CER est un groupe de scientifiques et de non-scientifiques qui effectuent l'examen éthique initial et continu d'une étude de recherche en tenant compte des droits et du bien-être des sujets. Si vous avez des commentaires, des plaintes ou des inquiétudes concernant l'étude, communiquez d'abord avec le chercheur responsable de l'étude. Veuillez communiquer avec le CER si vous avez besoin de parler à une personne autre que le chercheur responsable ou les membres du personnel de l'étude, ou si vous êtes incapable de joindre ces personnes. La personne-ressource pour l'étude chez Léger est Gabrielle Blais. Vous pouvez communiquer avec elle à l'adresse [gblais@leger360.com](mailto:gblais@leger360.com) ou par téléphone au 514-982-2464. De plus amples renseignements sur Léger se trouvent sur le site <https://leger360.com/fr/>

Veillez copier le lien suivant sur votre navigateur si vous souhaitez vérifier l'authenticité de ce sondage: <https://www.canadianresearchinsightscouncil.ca/rvs/home/?lang=fr>

Le code d'enregistrement de cette étude est 20240129-LE780

Acceptez-vous de participer à cette étude?

Si oui, DÉMARRER le sondage

Si non : Merci d'avoir envisagé de participer à cette étude.

**Question : Q1**

Quel est votre genre?

Homme

Femme

Autre, veuillez préciser (p. ex. personne non binaire, trans) : \_\_\_\_\_

Non divulgué 9 Refus

**Question : Q2**

Dans quelle province ou dans quel territoire habitez-vous?

Terre-Neuve-et-Labrador

Île-du-Prince-Édouard

Nouvelle-Écosse

Nouveau-Brunswick

Québec

Ontario

Manitoba

Saskatchewan

Alberta

Colombie-Britannique

Yukon

Territoires du Nord-Ouest

Nunavut

**Variable : Q3**

Quel âge avez-vous?

1 18-24 ans

2 25-34 ans

3 35-44 ans

4 45-54 ans

6 55-64 ans

7 65-74 ans

8 75 ans ou plus

9 Refus – TERMINER

**Variable : Q50**

Combien d'enfants de moins de 18 ans vivent dans le ménage?

0 Aucun

Saisir le nombre

99 Refus

**Variable : Q52**

Quel est le plus haut niveau d'études que vous avez terminé?

1 Aucune scolarité

2 Études primaires partielles ou terminées

4 Études secondaires partielles ou terminées

6 Études collégiales ou techniques (ou cégep) partielles ou terminées

7 Études universitaires partielles ou terminées (baccalauréat, maîtrise, doctorat ou diplôme professionnel)

8 Je ne sais pas. 9 Refus

**Variable : Q53**

Nous n'avons pas besoin de montants exacts, mais quelle catégorie représente le mieux le revenu total avant impôts de votre ménage pour l'année se terminant le 31 décembre 2023?

1 Moins de 40 000 \$

2 De 40 000 \$ à 59 999 \$

3 De 60 000 \$ à 79 999 \$

4 De 80 000 \$ à 99 999 \$

- 5 De 100 000 \$ à 120 000 \$
- 6 Plus de 120 000 \$
- 8 Je ne sais pas. 9 Refus

**Variable : Q55**

Parmi les descriptions suivantes, laquelle représente le mieux votre origine ethnique ou culturelle? (Cochez toutes les réponses qui s'appliquent.)

- 1 Origines autochtones nord-américaines (p. ex. Premières Nations, Inuit, Métis)
- 2 Autres origines nord-américaines (p. ex. acadiennes, américaines, canadiennes)
- 3 Origines européennes (p. ex. des îles britanniques, françaises, d'Europe de l'Est, d'Europe de l'Ouest)
- 4 Origines caribéennes (p. ex. antiguaises, bahamiennes, cubaines, dominicaines)
- 5 Origines d'Amérique latine, centrale ou du Sud (p. ex. argentines)
- 6 Origines africaines (p. ex. d'Afrique centrale ou occidentale, nord-africaines)
- 7 Origines asiatiques (p. ex. d'Asie centrale occidentale ou du Moyen-Orient)
- 8 Origines océaniques (p. ex. australiennes, néo-zélandaises ou des îles du Pacifique)
- Autre (veuillez préciser)
- 99 Refus

**Variable : Q56**

Diriez-vous que votre ménage est situé dans...?

- 1 Un milieu urbain ou au centre-ville 2 Un milieu suburbain 3 Un milieu rural 4 Un milieu isolé
- 8 Je ne sais pas. 9 Refus

**Variable : Q4**

Vous identifiez-vous comme une personne handicapée?

*Un handicap désigne toute déficience - notamment physique, mentale, intellectuelle, cognitive, d'apprentissage, de communication ou sensorielle - qui empêche une personne de participer pleinement à la société.*

*Dans le cadre de cette enquête, nous nous intéressons aux réponses des personnes souffrant de handicaps permanents. Les déficiences temporaires, telles qu'une jambe cassée, ne sont pas considérées des handicaps.*

- 1 Oui
- 2 Non
- 9 Refus

**Question : Q5**

De façon générale, diriez-vous que votre santé physique est...?

- 1 Excellente
- 2 Bonne
- 3 Passable
- 4 Médiocre
- 8 Je ne sais pas. 9 Refus

**Question : Q6**

De façon générale, diriez-vous que votre santé mentale est...?

- 1 Excellente
- 2 Bonne
- 3 Passable
- 4 Médiocre
- 8 Je ne sais pas. 9 Refus

**Question : Q7a à Q7f**

Les questions suivantes portent sur le temps passé à pratiquer une activité physique de loisir d'intensité légère, modérée ou élevée au cours des **SEPT DERNIERS JOURS**.

L'**activité physique de loisir** est une activité physique que vous choisissez de pratiquer pendant votre temps libre, comme faire de l'exercice, pratiquer un sport, nager, jardiner, danser ou vous promener avec votre chien. Les activités qui ne sont pas considérées comme des activités physiques de loisir comprennent les activités de la vie quotidienne, les tâches ménagères et d'autres activités que vous devez effectuer, comme l'épicerie, la cuisine et le ménage.

Les **activités aérobiques** sont des activités physiques pratiquées de manière continue et qui augmentent le rythme cardiaque et respiratoire (p. ex. marche, sport sur roues ou roulettes, natation, danse, sports, vélo à main).

	Au cours des <b>sept derniers jours, combien de jours</b> avez-vous pratiqué des activités aérobiques à chaque niveau d'intensité?	<b>Combien de minutes</b> par jour? * Si le nombre diffère d'un jour à l'autre, veuillez l'indiquer.
<b>Une intensité légère exige un effort physique très léger.</b>  Les activités d'intensité légère vous donnent l'impression de fournir un petit effort, mais vous pouvez les pratiquer longtemps sans vous fatiguer.		
<b>Une intensité modérée exige un certain effort physique.</b>  Les activités d'intensité modérée vous donnent l'impression de fournir un effort plutôt important, mais vous pouvez les pratiquer pendant un certain temps sans vous fatiguer.		
<b>L'intensité élevée exige un effort physique important.</b>  Ces activités vous donnent l'impression de fournir un très gros effort, presque au maximum de vos capacités. Vous ne pouvez pas faire ces activités longtemps sans vous fatiguer. Ces activités peuvent être épuisantes.		

**Question : Q8g à Q8i**

Les **exercices de musculation** (p. ex. utilisation de bandes élastiques, soulèvement de poids ou de votre propre poids corporel, comme des pompes ou des répulsions) sont des activités qui augmentent la force musculaire. Ces activités ne comprennent pas la thérapie manuelle, les étirements ou les activités d'amplitude des mouvements.

**Au cours des sept derniers jours, combien de jours** avez-vous pratiqué des exercices de musculation à une intensité au moins modérée?

1-7 Nombre de jours

0 Aucun

9998 Je ne sais pas.

9999 Refus

**Au cours des sept derniers jours, combien de minutes** par jour avez-vous pratiqué des exercices de musculation à une intensité au moins modérée?

1-1000 Nombre de minutes

9997 Différent d'un jour à l'autre

9998 Je ne sais pas.

9999 Refus

**Combien de minutes** avez-vous passées à vous **reposer** pendant ces activités (y compris les temps de repos pendant un match et/ou le temps de repos entre les séries/entre chaque exercice)?

1-1000 Nombre de minutes

9997 Différent d'un jour à l'autre

9998 Je ne sais pas.

9999 Refus

#### Question : Q9

Pour les questions suivantes, lorsque nous parlons de **sport**, nous entendons des activités physiques qui comprennent **généralement** une **compétition**, des **règles** et le **développement de compétences particulières**. Avez-vous fait du sport au cours des 12 derniers mois?

1 Oui

2 Non

8 Je ne sais pas.      9 Refus

#### Question : Q10

(**SKIP PATTERN:** If Q9=1 (Yes) then ask Q10. If Q9=2 or Q9=8 or Q9=9 then skip to Q20)

Au cours des 12 derniers mois, combien de fois avez-vous fait du sport?

1-12 Saisir le nombre de mois

0 Aucune

9998 Je ne sais pas.    9999 Refus

#### Question : Q11

(**SKIP PATTERN:** If Q9=1 (Yes) then ask Q11. If Q9=2 or Q9=8 or Q9=9 then skip to Q20)

[**SKIP PATTERN:** if Q10 eq <1> then ask...]

Au cours de ce mois, à quelle fréquence environ avez-vous fait du sport?

[else]

[**SKIP PATTERN:** if Q10 gt <1> and Q10 lt 998 then ask...]

Au cours de ces mois, à quelle fréquence environ avez-vous fait du sport?

1 Tous les jours

2 Quatre à six fois par semaine

3 Deux à trois fois par semaine

4 Une fois par semaine

5 Plusieurs fois par mois

6 Une fois par mois

7 Moins d'une fois par mois

8 Grande variation d'un mois à l'autre ou selon la saison

0 Jamais

98 Je ne sais pas.      99 Refus

### Question : Q12

(SKIP PATTERN: If Q9=1 (Yes) then ask Q12. If Q9=2 or Q9=8 or Q9=9 then skip to Q20)

Dans lesquels des rôles suivants vous engagez-vous dans le sport? (Cochez toutes les réponses qui s'appliquent.)

- 1 Joueur
- 2 Entraîneur ou entraîneur adjoint
- 3 Directeur
- 4 Arbitre ou officiel
- 5 Autre type de personnel rémunéré
- 6 Membre du conseil d'administration
- 7 Bénévole dans une autre fonction (préciser)
- 8 Autre (préciser)
- 98 Je ne sais pas.      99 Refus

### Question : Q13\_1 à Q13\_3

(SKIP PATTERN: If Q9=1 (Yes) then ask Q13\_1 to Q13\_3. If Q9=2 or Q9=8 or Q9=9 then skip to Q20)

Quel(s) sport(s) pratiquez-vous actuellement **le plus souvent**? (Vous pouvez donner jusqu'à trois réponses.)

Zone de texte libre – Indiquer le premier sport

Zone de texte libre – Indiquer le deuxième sport

Zone de texte libre – Indiquer le troisième sport

### Question : Q14

(SKIP PATTERN: If Q9=1 (Yes) then ask Q14 else if Q9=2 or Q9=8 or Q9=9 then skip to Q20)

[SKIP PATTERN: if Q13\_1 and (Q13\_2 or Q13\_3) have a response in the text box ask]

Ces sports sont-ils pratiqués...?

[else]

[SKIP PATTERN: if Q13\_1 has a response but (no response in Q13\_2 or Q13\_3) in the text box ask]

Ce sport est-il pratiqué...?

- 1 Principalement dans un environnement **structuré ou organisé** (p. ex. installations privées, club sportif, activités sportives communautaires)
- 2 Principalement dans un environnement **non structuré ou non organisé** (p. ex. soccer improvisé sur un terrain local)
- 3 Les deux types d'environnement
- 8 Je ne sais pas.      9 Refus

(SKIP PATTERN: If Q9=1 (Yes) then ask Q15 else if Q9=2 or Q9=8 or Q9=9 then skip to Q20)

### Question : Q15

En général, en ce qui concerne votre participation au sport et à l'activité physique au cours des 12 derniers mois, avez-vous...? (Cocher toutes les réponses qui s'appliquent)

Acheté des vêtements ou des chaussures

Acheté de l'équipement

Payé des frais d'adhésion ou d'inscription

Payé des frais pour recevoir un entraînement, une formation ou des instructions

Payé des frais de transport

Je ne sais pas

Refus

### Question : Q16

(SKIP PATTERN: If Q9=1 (Yes) then ask Q16 else if Q9=2 or Q9=8 or Q9=9 then skip to Q20)

[SKIP PATTERN: if Q13\_1 and (Q13\_2 or Q13\_3) have a response in the text box then ask]

Avez-vous un entraîneur pour au moins un de ces sports?

[else]

[SKIP PATTERN: if Q13\_1 has a response but (NO response in Q13\_2 or Q13\_3) in the text box then ask]

Avez-vous un entraîneur pour ce sport?

- 1 Oui
- 2 Non
- 8 Je ne sais pas.      9 Refus

**Question : Q17**

[SKIP PATTERN: if Q9=1 (Yes) then ask Q17 else if Q9=2 or Q9=8 or Q9=9 then skip to Q20]

[SKIP PATTERN: if Q13\_1 and (Q13\_2 or Q13\_3) have a response in the text box then ask]

Vous entraînez-vous pour au moins un de ces sports?

[else]

[SKIP PATTERN: if Q13\_1 has a response but (NO response in Q13\_2 or Q13\_3) in the text box then ask]

Vous entraînez-vous pour ce sport?

1 Oui

2 Non

8 Je ne sais pas.      9 Refus

**Question : Q18**

[SKIP PATTERN: if Q9=1 (Yes) then ask Q18 else if Q9=2 or Q9=8 or Q9=9 then skip to Q20]

[SKIP PATTERN: if Q13\_1 and (Q13\_2 or Q13\_3) have a response in the text box then ask]

Participez-vous à des compétitions dans au moins un de ces sports?

[else]

[SKIP PATTERN: if Q13\_1 has a response but (NO response in Q13\_2 or Q13\_3) in the text box then ask]

Participez-vous à des compétitions dans ce sport?

1 Oui

2 Non

8 Je ne sais pas.      9 Refus

**Question : Q19A**

[SKIP PATTERN: if Q18=1 then ask]

[SKIP PATTERN: if Q13\_1 and (Q13\_2 or Q13\_3) have a response in the text box then ask]

MULTIPLE MENTION

À quel niveau participez-vous à des compétitions? À un:

1 Niveau local ou communautaire?

2 Niveau provincial?

3 Niveau national?

8 Je ne sais pas.      9 Refus

**Question : Q19B**

[SKIP PATTERN: if Q18=1 then ask]

[SKIP PATTERN: if Q13\_1 has a response but (NO response in Q13\_2 or Q13\_3) in the text box then ask]

SINGLE MENTION

À quel niveau participez-vous à des compétitions? À un:

1 Niveau local ou communautaire?

2 Niveau provincial?

3 Niveau national?

8 Je ne sais pas.      9 Refus

**Question : Q20**

À votre avis, pour qu'une personne de **votre âge** tire des avantages pour sa santé, combien de fois par semaine au minimum doit-elle être active?

1-7 Saisir le nombre de jours

9998 Je ne sais pas.      9999 Refus

**Question : Q21**

[SKIP PATTERN: if Q20 ge 1 and Q20 le 7 then ask]

À **chacun** de ces jours, combien de temps **au total** pensez-vous qu'une personne de **votre âge** doit être active pour en tirer des avantages pour sa santé?

1-1000 minutes

9998 Unsure    9999 Refused

#### Question : Q22

[SKIP PATTERN: if Q20 ge 1 and Q20 le 7 AND Q21 ge 1 and Q21 le 9997 then ask]

Dans la situation que vous avez décrite, où une personne est active [Fill Q20] jours par semaine pendant [Fill Q21] minutes chaque fois, quel niveau d'effort physique ou quelle intensité pensez-vous qu'elle doit déployer pour en tirer des avantages pour sa santé?

- 1 Effort léger ou faible intensité (ne pas haleter; respiration normale)
- 2 Effort modéré ou intensité moyenne (respiration légèrement plus rapide que la normale)
- 3 Effort vigoureux ou intensité élevée (respiration beaucoup plus rapide que la normale)
- 7 Le degré d'effort ou d'intensité n'a pas d'importance; n'importe quel type d'activité convient.
- 8 Je ne sais pas.    9 Refus

#### Question : Q22b

Au cours de la dernière semaine, combien de jours avez-vous fait un total de 30 minutes ou plus d'activité physique, suffisante pour augmenter votre rythme respiratoire ? Il peut s'agir de sport, d'exercice, de marche rapide ou de vélo (y compris en fauteuil roulant) pour les loisirs ou pour se rendre à un endroit ou en revenir. (obligatoire)

# de jours.

#### Question : Q23

Où avez-vous **vu ou entendu** le plus souvent de l'information sur le sport ou l'activité physique au cours des 12 derniers mois?

- 1 Journaux
- 2 Télévision
- 3 Radio
- 4 Services de diffusion en continu
- 5 Magazines
- 6 YouTube
- 7 Facebook
- 8 X (anciennement connu sous le nom de Twitter), LinkedIn, Reddit
- 9 Instagram
- 10 TikTok
- 11 Autres applications en ligne ou mobiles (p. ex. Snapchat, balados)
- 12 Autres sources sur Internet (p. ex. pages Web)
- 13 Amis et famille
- 14 Installation ou organisme local (p. ex. installations sportives et récréatives, centres communautaires, organismes de santé)
- 15 Dans les infrastructures ou les véhicules de transport public (p. ex. autobus, train, traversier)
- 16 Ailleurs (préciser)
- 0 Je n'ai vu aucune information sur le sport ou l'activité physique.
- 98 Je ne sais pas.    99 Refus

#### Question : Q24

Où **cherchiez-vous de l'information** sur le sport ou l'activité physique pour vous aider à en faire plus? (Cochez toutes les réponses qui s'appliquent)

- 1 Journaux
- 2 Télévision
- 3 Radio
- 4 Services de diffusion en continu
- 5 Magazines

- 6 YouTube
- 7 Facebook
- 8 X (anciennement connu sous le nom de Twitter), LinkedIn, Reddit
- 9 Instagram
- 10 TikTok
- 11 Autres applications en ligne ou mobiles (p. ex. Snapchat, balados)
- 12 Autres sources sur Internet (p. ex. pages Web)
- 13 Amis et famille
- 14 Installation ou organisme local (p. ex. installations sportives et récréatives, centres communautaires, organismes de santé)
- 15 Dans les infrastructures ou les véhicules de transport public (p. ex. autobus, train, traversier)
- 16 Ailleurs (préciser)
- 98 Je ne sais pas.      99 Refus

**Question : Q25**

Y a-t-il des **types de renseignements** qui vous aideraient à devenir plus actif?

- 1 Oui
- 2 Non
- 8 Je ne sais pas.      9 Refus

**Question : Q26**

[SKIP PATTERN: if Q25=1 then ask Q26, else skip to Q27]

Quels **types de renseignements** vous aideraient à devenir plus actif?

Zone de texte libre

- 8 Je ne sais pas.      9 Refus

**Question : Q27\_1 à Q27\_7**

Veillez indiquer ce que vous pensez des énoncés suivants en ce qui concerne la pratique d'un sport ou d'une activité physique.

	1 Fortement en désaccord	2 Plutôt en désaccord	3 Ni en désaccord ni en accord	4 Plutôt en accord	5 Fortement en accord	8 Je ne sais pas./Ne s'applique pas	9 Refus
Je suis actif pour aider à gérer ma santé physique.							
Je suis actif pour aider à gérer ma santé mentale.							
J'ai la capacité physique d'être actif (p. ex. endurance ou aptitudes physiques suffisantes).							
J'ai la capacité psychologique d'être actif (p. ex. attention et connaissances).							
J'ai la motivation d'être actif.							
J'ai la possibilité physique d'être actif (p. ex. temps, accès, équipement).							
J'ai la possibilité sociale d'être actif (p. ex. soutien de mes amis et de ma famille).							

[SKIP PATTERN: If Q4=1 ASK Q28a to Q28f and Q28\_1 to Q28\_12 else ask Question 29]

**Variable : Q28a à Q28f**

Les questions suivantes portent sur les difficultés que vous pourriez avoir à faire certaines activités.

	Aucune	Un peu	Beaucoup	Impossible	Refus
Avez-vous de la difficulté à voir, même si vous portez des lunettes?					
Avez-vous de la difficulté à entendre, même si vous utilisez un appareil auditif?					
Avez-vous de la difficulté à marcher ou à monter des marches?					
Avez-vous de la difficulté à vous concentrer ou avez-vous des problèmes de mémoire?					
Avez-vous de la difficulté à prendre soin de vous-même, par exemple à vous laver ou à vous habiller?					
Avez-vous de la difficulté à communiquer (c.-à-d. comprendre ou vous faire comprendre) dans votre langue habituelle?					

**Question : Q28\_1 à Q28\_12**

Lorsque je fais du sport ou de l'exercice, je sens que...

	1 Fortement en désaccord	2 Plutôt en désaccord	3 Ni en accord ni en désaccord	4 Plutôt en accord	5 Fortement en accord	8 Je ne sais pas./Ne s'applique pas	9 Refus
Je fais ce qui est souhaitable pour moi.							
Je suis libre de faire mes propres choix.							
Je me sens à ma place.							
Je suis accepté par les autres.							
Mes compétences correspondent au niveau de difficulté de l'activité.							
Le niveau de difficulté est à peu près adéquat.							
Je me concentre entièrement sur ce que je fais.							
Le temps passe très vite.							
Je peux atteindre mes objectifs.							
J'ai confiance en mes compétences et mes aptitudes.							
Je suis utile.							
Je m'acquiesce de mes responsabilités envers les autres.							

**Question : Q29**

Dans quelle mesure êtes-vous convaincu de pouvoir pratiquer régulièrement 150 minutes ou plus d'activité physique par semaine, lorsque l'activité physique est suffisante pour augmenter votre rythme respiratoire? Cela peut comprendre le sport, l'exercice, la marche rapide ou le vélo (y compris l'utilisation d'un fauteuil roulant) à des fins récréatives ou pour vous déplacer.

1 Pas du tout convaincu	2 Assez peu convaincu	3 Neutre	4 Plutôt convaincu	5 Très convaincu	8 Je ne sais pas.	9 Refus
-------------------------	-----------------------	----------	--------------------	------------------	-------------------	---------

**Question : Q30**

Dans quelle mesure êtes-vous convaincu de pouvoir être physiquement actif, même si vous êtes très occupé?

1 Pas du tout convaincu	2 Assez peu convaincu	3 Neutre	4 Plutôt convaincu	5 Très convaincu	8 Je ne sais pas.	9 Refus
-------------------------	-----------------------	----------	--------------------	------------------	-------------------	---------

**Question : Q31**

Dans quelle mesure êtes-vous convaincu de pouvoir être physiquement actif une journée où vous n'avez pas vraiment envie de pratiquer une activité physique?

1 Pas du tout convaincu	2 Assez peu convaincu	3 Neutre	4 Plutôt convaincu	5 Très convaincu	8 Je ne sais pas.	9 Refus
-------------------------	-----------------------	----------	--------------------	------------------	-------------------	---------

**Question : Q32**

Dans quelle mesure êtes-vous convaincu de pouvoir être physiquement actif tout en passant le temps que vous souhaitez avec votre famille?

1 Pas du tout convaincu	2 Assez peu convaincu	3 Neutre	4 Plutôt convaincu	5 Très convaincu	8 Je ne sais pas.	9 Refus
-------------------------	-----------------------	----------	--------------------	------------------	-------------------	---------

**Question : Q33**

Dans quelle mesure pensez-vous avoir le contrôle sur votre capacité à intégrer une activité physique régulière à votre mode de vie?

1 Aucun contrôle	2 Peu de contrôle	3 Contrôle partiel	4 Beaucoup de contrôle	5 Contrôle complet	8 Je ne sais pas.	9 Refus
------------------	-------------------	--------------------	------------------------	--------------------	-------------------	---------

**Question : Q34\_1 à Q34\_7 (Note to survey house, use sliding scale)**

En général, trouvez-vous le sport ou l'activité physique...?

1	2	3	4	5	Je ne sais pas	Refus
Ennuyant	Assez ennuyant	Neutre	Assez amusant	Amusant		
Nocif	Assez nocif	Neutre	Assez bénéfique	Bénéfique		
Difficile	Assez difficile	Neutre	Assez facile	Facile		
Douloureux	Assez douloureux	Neutre	Assez confortable	Confortable		

**Question : Q35\_1 à Q35\_7**

Dans quelle mesure diriez-vous que les occasions d'activité physique ou de sport sont...?

	Pas du tout 1	2 Peu	3 Dans une certaine mesure	4 Modérément	Dans une large mesure 5	Je ne sais pas.	Refus
Sécuritaires (p. ex. absence de criminalité et de harcèlement, installations ou équipements sécuritaires et bien entretenus)							
Équitables, respectueuses et éthiques							
Accueillantes et inclusives (p. ex. ouverture à tous, absence de jugement)							
Disponibles (p. ex. installations à proximité)							
Accessibles (p. ex. pour les personnes ayant des capacités diverses ou certains handicaps)							
Pratiques (p. ex. horaires adaptés, facilité d'accès)							
Abordables							

**Question : Q36**

Au cours des six prochains mois, dans quelle mesure avez-vous l'intention d'être physiquement actif?

1 Aucunement	2 Faible intention	3 Certaine intention	4 Intention modérée	5 Entièrement	8 Je ne sais pas.	9 Refus

Poser si Q36>1

**Question : Q37\_1 à Q37\_11**

Quelle serait votre **principale** raison pour être actif au cours des six prochains mois?

- 1 Pour perdre du poids ou maintenir un poids santé
- 2 Pour réduire votre risque de maladie
- 3 Pour réduire votre stress
- 4 Pour améliorer votre santé mentale
- 5 Pour maintenir une capacité fonctionnelle avec l'âge
- 6 Pour rester en forme et développer votre force musculaire
- 7 Pour le plaisir ou le divertissement
- 8 Pour socialiser
- 9 Pour des raisons pratiques, comme promener le chien, effectuer des tâches ménagères ou s'occuper d'un proche
- 10 Autre raison (Veuillez préciser : \_\_\_\_\_)
- 98 Je ne sais pas.    99 Refus

**Question : Q38**

À votre avis, qu'est-ce qui vous aiderait à devenir plus actif au cours des six prochains mois?

- 1 Saisir le texte
- 98 Je ne sais pas.    99 Refus

**Question : Q39**

Selon vous, qu'est-ce qui vous **empêche** le plus souvent de pratiquer une activité physique ou sportive autant que vous le souhaiteriez?

RÉPONSE OUVERTE 1

RÉPONSE OUVERTE 2

5 Rien

8 Je ne sais pas. 9 Refus

**Question : Q40\_1 à Q40\_12**

Lesquels des endroits ou environnements suivants **utilisez-vous le plus** lorsque vous êtes actif dans votre collectivité? (Cochez toutes les réponses qui s'appliquent.)

Installations municipales ou publiques récréatives ou polyvalentes

YMCA ou YWCA

Gymnases ou centres de conditionnement physique commerciaux ou privés

Établissements d'enseignement (c.-à-d. du primaire au postsecondaire)

Trottoirs, bords de route, quartier

Sentiers ou chemins pédestres

Parcs communautaires

Autres milieux naturels, espaces verts, cours d'eau

Clubs sportifs

Lieu de travail

Église ou autres lieux de culte

Autre (préciser)

Je ne sais pas

Refus

**Question : Q41**

Au cours des 12 derniers mois, avez-vous fait du bénévolat dans le domaine du sport, de l'activité physique ou des loisirs?

1 Oui

2 Non, je n'ai **jamais** fait de bénévolat dans le domaine du sport, de l'activité physique ou des loisirs.

3 Non, mais j'ai **déjà** fait du bénévolat dans le domaine du sport, de l'activité physique ou des loisirs.

8 Je ne sais pas. 9 Refus

**Question : Q42**

[SKIP PATTERN: if Q41 =1 then ask else skip to Q49]

Au total, combien d'heures environ avez-vous consacrées au cours des 12 derniers mois à tous les types d'activités bénévoles dans le domaine du sport, de l'activité physique ou des loisirs?

0 Aucune

1-8000 Saisir le nombre d'heures

9998 Je ne sais pas. 9999 Refus

**Question : Q43**

[SKIP PATTERN: if Q41 =1 then ask Q43 else skip to Q49]

Dans le cadre du bénévolat dans le domaine du sport, de l'activité physique ou des loisirs, lequel des énoncés suivants décrirait le mieux votre situation? Dans ce cas, le terme « la plupart » inclut au moins 50 % de vos tâches ou activités en tant que bénévole.

1 La plupart des tâches de bénévolat se font **en personne** (p. ex. rencontres en personne, enseignement en personne, collecte de fonds).

2 La plupart des tâches de bénévolat se font **à la maison** (p. ex. remplir des enveloppes, commander des uniformes, saisir des données, passer des appels téléphoniques).

3 La plupart des tâches de bénévolat se font **virtuellement** (p. ex. réunions en ligne, encadrement et enseignement en ligne).

4 Les tâches de bénévolat se font à parts égales **en personne** et **à la maison**.

- 5 Les tâches de bénévolat se font à parts égales **en personne** et **virtuellement**.
- 6 Les tâches de bénévolat se font à parts égales **à la maison** et **virtuellement**.
- 7. Les tâches de bénévolat se font à parts égales **à la maison, en personne** et **virtuellement**.
- 998 Je ne sais pas. 999 Refus

**Question : Q44**

[SKIP PATTERN: if Q41 =1 then ask Q44 else skip to Q49]

Dans quels rôles avez-vous fait du bénévolat dans le domaine du sport, de l'activité physique ou des loisirs, ou quelles étaient vos tâches? (Cocher toutes les réponses qui s'appliquent)

- 1 Entraîneur ou entraîneur adjoint
- 2 Directeur ou directeur adjoint
- 3 Arbitre ou officiel
- 4 Autre type de personnel rémunéré
- 5 Membre du conseil d'administration
- 6 Droits d'enregistrement
- 7 Tâches liées à la collecte de fonds (p. ex. vente d'articles, barbecues, événements de l'équipe)
- 8 Tâches administratives
- 9 Autres tâches (préciser) \_\_\_\_\_
- 98 Je ne sais pas. 99 Refus

**Question : Q45**

[SKIP PATTERN: if Q41 =1 then ask Q45 else skip to Q49]

Comment avez-vous été recruté pour participer en tant que bénévole?

- 1 Demande d'un membre de la famille
- 2 Demande d'amis ou de connaissances
- 3 Demande d'un club ou d'une organisation
- 4 Travaux communautaires obligatoires (p. ex. pour l'obtention d'un diplôme)
- 5 Démarche de mon propre chef
- 6 Réponse à une annonce dans les médias ou les médias sociaux
- 9 Autre façon (veuillez préciser) \_\_\_\_\_
- 98 Je ne sais pas. 99 Refus

**Question : Q46**

[SKIP PATTERN: if Q41 =1 then ask Q46 else skip to Q49]

Depuis combien de temps faites-vous du bénévolat dans le domaine du sport, de l'activité physique ou des loisirs?

- 1 Moins d'un an
- 2 Un à trois ans
- 3 Quatre à six ans
- 4 Sept à neuf ans
- 5 Dix ans ou plus
- 98 Je ne sais pas. 99 Refus

**Question : Q47\_1 à Q47\_3**

[SKIP PATTERN: if Q41 =1 then ask Q47 else skip to Q49]

Dans quelle mesure êtes-vous d'accord avec les énoncés suivants concernant la formation?

	1 Forte ment en	2 Plutôt en désacco rd	3 Ni en accord ni en désacco rd	4 Plutôt en accord	5 Forte ment en	8 Je ne sais pas.	9 Refus
--	--------------------------	---------------------------------	---	--------------------------	--------------------------	----------------------------	------------

	désac cord				accor d		
J'ai reçu une formation adéquate pour m'acquitter efficacement de mes fonctions de bénévole.							
Le temps consacré à la formation requise pour faire du bénévolat était acceptable pour moi.							
Le temps consacré à la formation requise pour faire du bénévolat était excessif pour moi.							

**Question : Q48**

[SKIP PATTERN: if Q41 =3 then ask Q48 else skip to Q49]

Pourquoi ne faites-vous plus de bénévolat dans le domaine du sport, de l'activité physique et des loisirs?

Saisir le texte

998 Je ne sais pas.      999 Refus

**Variable : Q49**

Quel est votre état matrimonial? Êtes-vous...?

- 1 Marié ou vit en couple (union libre)
- 2 Veuf, séparé ou divorcé
- 3 Célibataire ou jamais marié
- 9 Refus

**Variable : Q51**

Quelle est votre situation d'emploi actuelle? Est-ce que...?

- 1 Vous travaillez à temps plein dans un lieu de travail à l'extérieur de votre domicile
- 2 Vous travaillez à temps plein, mais à la maison
- 3 Vous travaillez à temps partiel dans un lieu de travail à l'extérieur de votre domicile
- 4 Vous travaillez à temps partiel, mais à la maison
- 5 Vous êtes un étudiant qui suit des cours dans un établissement d'enseignement à l'extérieur de votre domicile
- 6 Vous êtes un étudiant qui suit des cours virtuels à la maison
- 7 Vous êtes retraité
- 8 Vous êtes au chômage, en congé ou un bénéficiaire de prestations d'invalidité
- 9 Vous êtes une personne au foyer (s'occupant de la maison ou de personnes à charge)
- 98 Je ne sais pas.
- 99 Refus

**Variable : Q54a**

Êtes-vous actuellement, ou avez-vous déjà été, un immigrant admis au Canada?

- 1 Oui
- 2 Non
- 9 Refus

**Variable : Q54b (ask if Q54a=1 else ask Q55)**

Depuis combien d'années environ vivez-vous au Canada?

- 1 De 1 à 4 ans
- 2 De 5 à 9 ans

3 De 10 à 15 ans

4 Plus de 15 ans

8 Je ne sais pas. 9 Refus

**Variable : Q57**

Combien de résidents compte la ville ou le village dans lequel vous vivez?

1 Moins de 1 000

2 De 1 000 à 4 999

3 De 5 000 à 9 999

4 De 10 000 à 49 999

5 De 50 000 à 99 999

6 De 100 000 à 249 999

7 De 250 000 à 499 999

8 500 000 ou plus

98 Je ne sais pas. 99 Refus

**Fin sondage :**

Voilà qui termine le sondage. Vos réponses ont été envoyées. Merci de votre participation!

Le rapport de cette étude sera affiché à Bibliothèque et Archives Canada.