

Signes vitaux

# SPORT ET APPARTENANCE

Signes **vitaux**<sup>MC</sup>

Les fondations communautaires prennent le pouls des villes canadiennes.



FONDATIONS  
COMMUNAUTAIRES  
DU CANADA  
*ensemble pour tous.*

EN PARTENARIAT AVEC

FONDATION  
**SPORT  
PUR**

# QU'EST-CE QUE L'APPARTENANCE?

En quelques mots, l'appartenance est le fait de faire partie du « nous collectif ». Notre sentiment d'appartenance nous indique à quel point nous pensons être intégrés à un groupe ou à un endroit, et dans quelle mesure nous croyons que ce groupe ou cet endroit nous accueille ou nous accepte. L'appartenance découle des relations enrichissantes que nous entretenons avec les autres, et de notre engagement au sein de nos collectivités afin de les rendre meilleures. L'appartenance est essentielle à notre bonheur et à notre bien-être.

Nous avons tous un sentiment personnel relativement à cette idée de l'appartenance, selon nos rapports avec les gens et les endroits, et selon ce à quoi nous nous identifions. Dans quel cadre éprouvons-nous un sentiment d'appartenance? De quoi faisons-nous partie?

Une collectivité, un milieu de travail, une sous-culture : ce sont là des cadres de vie auxquels nous pouvons appartenir.

## POURQUOI L'APPARTENANCE EST IMPORTANTE

Notre rapport *Signes vitaux* 2015 explore l'importance de l'appartenance. Un plus fort sentiment d'appartenance est associé à une extraordinaire capacité de transformer notre vie et nos collectivités, en favorisant : une vie plus saine et plus satisfaisante; des collectivités plus sécuritaires, plus résilientes et plus accueillantes; une culture florissante, un épanouissement personnel et un plus grand engagement au sein de la collectivité.

Pourtant, selon notre recherche, 38 % des Canadiens « ne sentent pas qu'ils ont des intérêts en jeu dans leur communauté locale ». Nous avons donc posé la question : « Comment peut-on renforcer les liens qui nous unissent les uns aux autres et à nos collectivités? <sup>1</sup> »

Un des moyens d'y parvenir est le sport.

En partenariat avec la Fondation Sport pur, le présent rapport examine comment le sport (lorsqu'il se fonde sur l'équité, l'excellence, l'inclusion et le plaisir) peut renforcer le sentiment d'appartenance des individus les uns envers les autres, et envers leur collectivité.

MERCI AUX PERSONNES QUI ONT CONTRIBUÉ À LA RÉALISATION DU PRÉSENT RAPPORT.

FCC, ÉQUIPE SIGNES VITAUX :

CINDY LINDSAY  
CLAUDE LAUZIERE  
ERIN KASUNGU  
LEE ROSE

FONDATION SPORT PUR :

CHRISTINA PARSONS  
KARRI DAWSON  
LIZ MULDOON

RECHERCHE :

DOMINIQUE O'ROURKE

CONCEPTION :

CERTO CREATIVE

NOUS SOMMES RECONNAISSANTS POUR LES NOMBREUX CONSEILS ET POINTS DE VUE FOURNIS PAR :

DAVID LEGG, PH. D.,  
PROFESSEUR, UNIVERSITÉ MOUNT ROYAL

GINA DOXTATOR,  
ASSEMBLÉE DES PREMIÈRES NATIONS

LOUISE MACDONALD,  
VICTORIA FOUNDATION

MICHELLE PANNOR SILVER, PH. D.,  
PROFESSEUR ADJOINT, ÉTUDES SUR LA SANTÉ/ANTHROPOLOGIE,  
UNIVERSITÉ DE TORONTO

**Signesvitaux**  
Les fondations communautaires prennent le pouls des



**FONDATION  
SPORT  
PUR**

### À propos de Signes vitaux

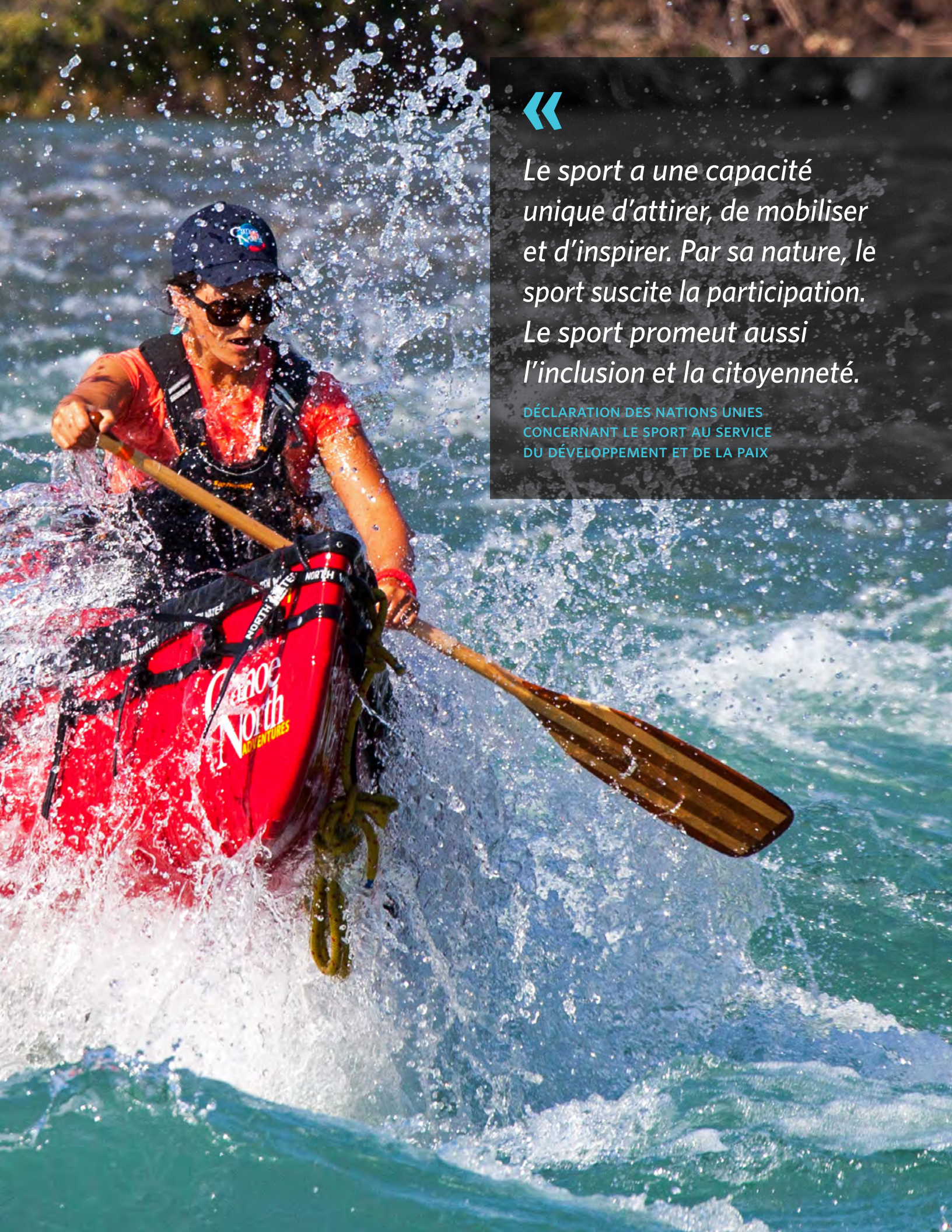
*Signes vitaux* est un programme national piloté par les fondations communautaires et coordonné par Fondations communautaires du Canada. Ce programme s'appuie sur des connaissances communautaires pour mesurer la vitalité de nos collectivités et soutenir des actions favorisant une meilleure qualité de vie.

### À propos de Fondations communautaires du Canada

Fondations communautaires du Canada est le réseau national qui regroupe les 191 fondations communautaires canadiennes. Ensemble, nous aidons les Canadiens à bâtir des collectivités où il fait bon vivre, travailler et s'amuser.

### À propos de la Fondation Sport pur

La Fondation Sport pur est un organisme de bienfaisance national qui se consacre à l'avancement et au soutien du sport dans les communautés partout au Canada, dans le respect de valeurs et de principes essentiels. La Fondation Sport pur adhère aux sept Principes de Sport pur et en fait la promotion, afin de former le caractère de nos enfants, de renforcer les collectivités canadiennes et d'accroître les occasions d'exceller.



*Le sport a une capacité unique d'attirer, de mobiliser et d'inspirer. Par sa nature, le sport suscite la participation. Le sport promeut aussi l'inclusion et la citoyenneté.*

DÉCLARATION DES NATIONS UNIES  
CONCERNANT LE SPORT AU SERVICE  
DU DÉVELOPPEMENT ET DE LA PAIX

# POURQUOI LE SPORT?

Comment le sport peut-il nous attirer en plus grand nombre et nous inciter à faire du bénévolat, tout en soulevant notre enthousiasme et en nous donnant un sentiment d'appartenance? Comment le sport et les loisirs peuvent-ils aider les 35 % de Canadiens pour qui il est difficile de se faire de nouveaux amis<sup>2</sup>?

Un ami frappe à votre porte pour vous demander d'aller jouer avec lui; vous entraînez l'équipe de vos enfants; un ami vous invite à écouter le match du samedi — nous aimons tous avoir le sentiment que nous sommes liés aux autres et que nous appartenons à quelque chose de plus grand que nous. C'est pourquoi nous nous rassemblons pour des événements sportifs majeurs, comme la Coupe du monde et les Olympiques. C'est pourquoi nous racontons encore et encore les moments historiques survenus dans le sport, et sautons tous de joie lorsqu'est marqué le but en or. C'est pourquoi nous suivons le parcours de nos héros sportifs, partageant leur fierté dans la victoire et leur désappointement dans la défaite.

Le sport est étroitement lié à chaque collectivité canadienne. Nous expérimentons plus immédiatement les bienfaits du sport en tant qu'individus, mais le sport peut aussi contribuer de façon importante au renforcement des collectivités en unissant les gens, en développant le capital social et en permettant une plus grande inclusion des groupes exclus.

Pourquoi? En raison de sa nature sociale, le sport rassemble les gens, tant sur le terrain que dans les gradins. À l'occasion d'un récent sondage, 87 % des nouveaux citoyens ont affirmé que le fait de regarder leurs enfants pratiquer un sport, ou de faire du bénévolat pour les équipes de leurs enfants, leur donnait le sentiment d'être plus proches de leur collectivité. Selon les nouveaux arrivants, leurs interactions sociales étaient souvent plus enrichissantes dans les gradins et sur le terrain qu'au travail<sup>3</sup>.

En outre, théoriquement, le sport confère une certaine universalité d'expérience qui devrait le rendre accessible à tous. Quel que soit le sport (hockey, soccer, baseball, basketball ou tout autre sport), une connaissance de base des règlements, ou le désir d'apprendre, devrait suffire pour participer au jeu, peu importe l'ethnicité, la langue ou l'identité sexuelle. Par contre, la recherche mentionnée dans le présent rapport démontre qu'en pratique ce n'est pas toujours le cas.

Toutefois, pour procurer des bienfaits, le sport doit refléter nos valeurs les plus hautes. Chaque joute que nous disputons, chaque partie que nous organisons, chaque course que nous courons — quelle qu'en soit l'importance — peuvent contribuer à bâtir pour l'avenir un Canada plus fort, un Canada où tous ont leur place.

## DÉFINITION DU SPORT

Il existe de nombreuses définitions du sport mais, afin de relier le sport à l'appartenance, nous utilisons celle-ci : toutes les formes d'activité physique qui contribuent à une bonne santé physique et mentale, tout en facilitant les interactions sociales dans le cadre du jeu, des loisirs, des sports organisés ou de compétition, et des sports et jeux des peuples autochtones.

[ÉQUIPE DE TRAVAIL DES NATIONS UNIES SUR LE SPORT AU SERVICE DU DÉVELOPPEMENT ET DE LA PAIX](#)

## TOUT COMMENCE DANS LA COLLECTIVITÉ

Que ce soit au gymnase de l'école, à l'aréna, à la piscine ou sur le terrain, le sport est une partie importante de notre tissu national et est présent dans toutes les collectivités. Plus de la moitié de tous les Canadiens s'intéressent aux sports locaux en tant que spectateurs, participants, bénévoles, entraîneurs ou officiels<sup>4</sup>.

**85%** des Canadiens disent que la participation sportive renforce les collectivités<sup>5</sup>.

Le sport sous toutes ses formes (communautaire ou scolaire, récréatif ou compétitif, structuré ou non, amusement ou performance), quand il est à son meilleur :

- ✓ Unit les individus, les familles, les quartiers et les collectivités, en tissant des liens entre les joueurs, les bénévoles, les spectateurs et ceux qui font la promotion du sport
- ✓ Dépasse les frontières géographiques, économiques, ethnoculturelles et autres
- ✓ Fournit des modèles positifs — des entraîneurs aux athlètes de haut niveau
- ✓ Enseigne les sports, le leadership et les compétences nécessaires dans la vie courante qui améliorent l'estime de soi et les aptitudes en relations humaines
- ✓ Permet à des gens et à des groupes vulnérables d'accéder à des réseaux, à de l'information et à des services
- ✓ Encourage la citoyenneté active chez les gens de tout âge, accroît la confiance et la réciprocité ainsi qu'un sentiment de sécurité et d'appartenance parmi les membres de la collectivité<sup>6</sup>

# STATISTIQUES

Lorsque le sport est fondé sur des valeurs positives, son impact sur l'appartenance est tout aussi important pour les joueurs, les bénévoles et les spectateurs que pour la collectivité.



## LES SPORTIFS ONT UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE ET UNE PLUS GRANDE SATISFACTION DE VIVRE

**71 %** des sportifs estimaient avoir une excellente ou une très bonne santé mentale, comparativement à **59 %** pour les non-sportifs<sup>7</sup>. Cet aspect est très important pour l'établissement de relations sociales saines.

**87 %** évaluaient entre 7 et 10 [sur une échelle de 1 à 10] leur satisfaction de vivre, soit **10 %** de plus que les non-sportifs (**77 %**)<sup>8</sup>.

Les sportifs disent que le sport améliore leur vie personnelle sur plusieurs plans : compétences, sentiment d'accomplissement, estime de soi, sentiment d'appartenance et confiance en soi. Le sport permet de se faire des amis et d'avoir des relations sociales positives.



## LES SPECTATEURS RESSENTENT FIERTÉ ET AFFINITÉ

Que ce soit pour encourager Équipe Canada, une petite ligue ou une course au profit d'un organisme de bienfaisance, les gens portent un vêtement aux couleurs de cette équipe ou de cette cause, ce qui est un signe qu'ils la soutiennent et qu'ils ont quelque chose en commun. **23 %** des Canadiens s'identifient à une équipe sportive en tant que partisans, ce qui est supérieur au nombre de ceux qui s'identifient à une école ou à une communauté religieuse<sup>12</sup>.



## LES BÉNÉVOLES APPRENNENT DE NOUVELLES COMPÉTENCES ET TISSENT DE NOUVEAUX LIENS

**65 %** des personnes qui avaient toujours fait du bénévolat avaient connu leur première expérience de bénévole dans le domaine des sports et loisirs<sup>9</sup>.

En 2012, les heures de bénévolat pour les sports et les loisirs représentaient **19 %** des heures totales de bénévolat; **12 %** des personnes de 15 ans et plus ont été bénévoles<sup>10</sup>.

ON FAIT DU BÉNÉVOLAT À TITRE D'ORGANISATEUR, SUPERVISEUR OU ENTRAÎNEUR, AFIN D'AIDER LES AUTRES ET SA COLLECTIVITÉ, ET DE PROFITER DES INTERACTIONS SOCIALES ASSOCIÉES AU TRAVAIL BÉNÉVOLE POUR UNE ORGANISATION SPORTIVE. MAIS SURTOUT, POUR LES GENS QUI SENTENT QU'ILS PEUVENT APPORTER LEUR CONTRIBUTION, LE BÉNÉVOLAT SEMBLE NATUREL, SANS COMPTER QU'IL LEUR PERMET DE CRÉER DES LIENS, LEUR OUVRE DES POSSIBILITÉS ET RENFORCE LEUR APPARTENANCE<sup>11</sup>.

En 2010, plus de **90 %** des Canadiens disaient que la performance de nos athlètes lors des Jeux olympiques de Vancouver avait un impact positif sur la fierté canadienne<sup>13</sup>.

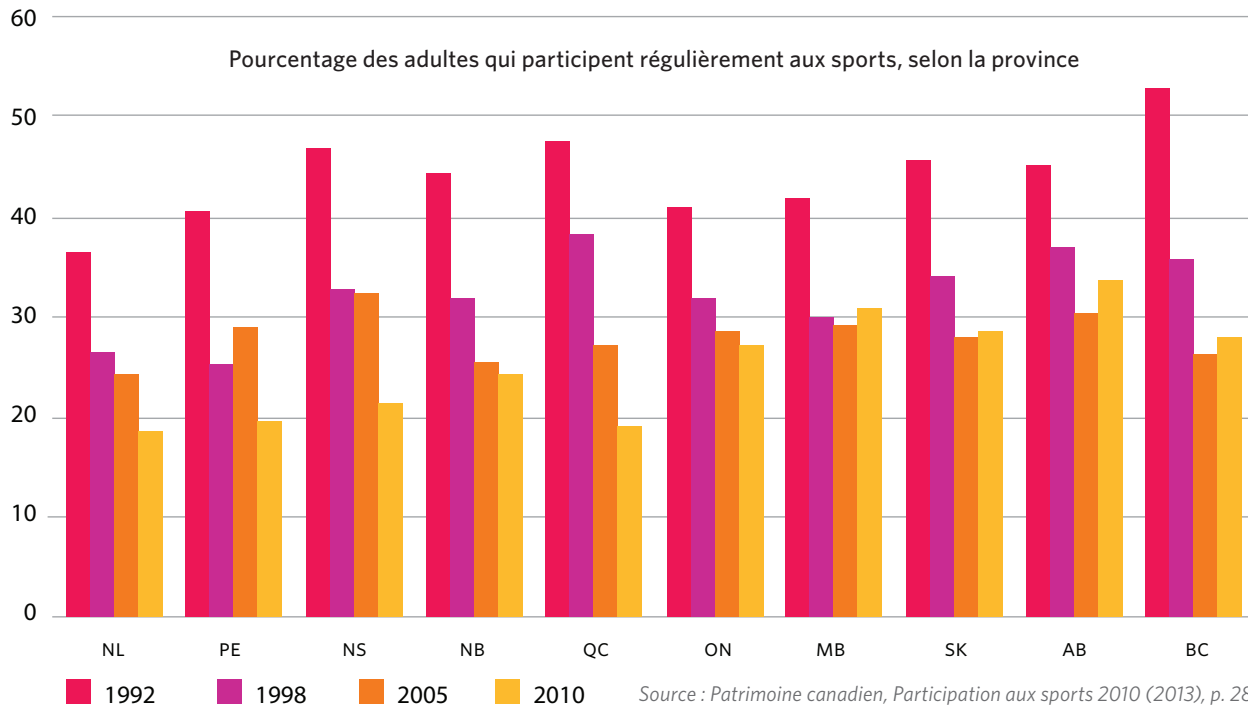
Plus récemment, lorsqu'on a demandé à des nouveaux Canadiens pourquoi ils participaient à un sport, **53 %** ont répondu que leur intégration à la société avait été un facteur important ou très important dans leur décision. **69 %** ont dit que le sport les avait aidés à connaître la culture canadienne durant leurs trois premières années ici — que ce soit grâce à leur propre participation ou à celle de leurs enfants, ou en suivant de grands événements sportifs, tels que les Jeux olympiques et les éliminatoires de la Coupe Stanley<sup>14</sup>.

# PARTICIPATION SPORTIVE

Étant donné tous les bienfaits du sport en ce qui a trait au développement d'un sentiment d'appartenance, pourquoi donc de plus en plus de gens ne s'y intéressent pas? Voici ce que nous savons :

## 1 PARTOUT AU CANADA, LA PARTICIPATION SPORTIVE EST EN DÉCLIN

Les taux de participation des adultes chutent dans toutes les provinces :



## NOUS CESSONS DE PARTICIPER EN VIEILLISSANT



3 enfants sur 4 et les jeunes de 5 à 17 ans participent à des activités sportives<sup>15</sup>, mais les taux de participation atteignent un sommet entre 10 et 13 ans et chutent ensuite avec l'âge, de façon constante et spectaculaire<sup>16</sup>.

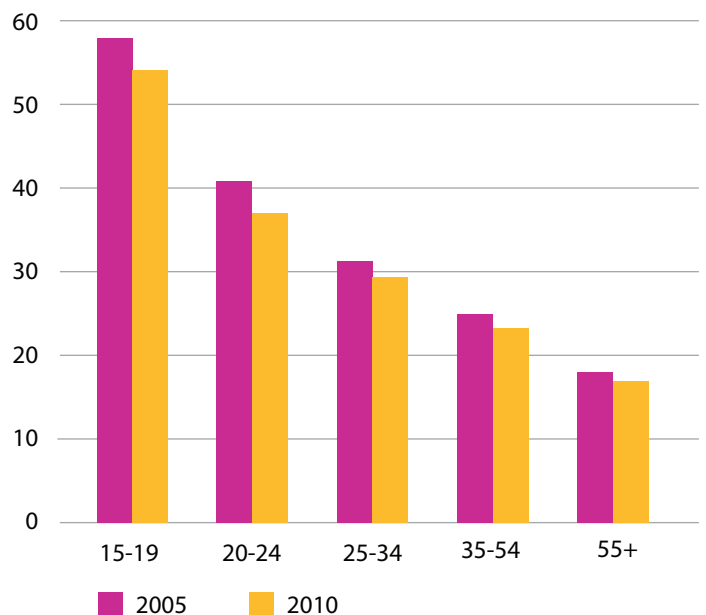
## 7,2 millions

En 2010, 26 % — 7,2 millions — des 15 ans et plus faisaient régulièrement du sport, une baisse de 17 % depuis 1992<sup>17</sup>. Cela signifie que, chez les 15 ans et plus, 7 Canadiens sur 10 ne font PAS de sport.



Fait alarmant, le taux de participation des jeunes adultes décroît plus rapidement que celui des Canadiens plus âgés<sup>18</sup>. Parallèlement, 45 % des Canadiens de 18 à 34 ans disent qu'il leur est difficile de se faire des amis<sup>19</sup>. Est-ce que la clé à ces deux problèmes se trouverait dans les activités sportives et récréatives?

## Enquête sociale générale sur les taux de participation au sport



## AVONS-NOUS PERDU L'AMOUR DU SPORT? .....



Au Canada et à travers le monde, les jeunes de 5 à 19 ans citent comme principales raisons de décrocher du sport : le manque de plaisir, le sentiment de ne pas être assez bon, et une augmentation du stress familial et personnel<sup>20</sup>.



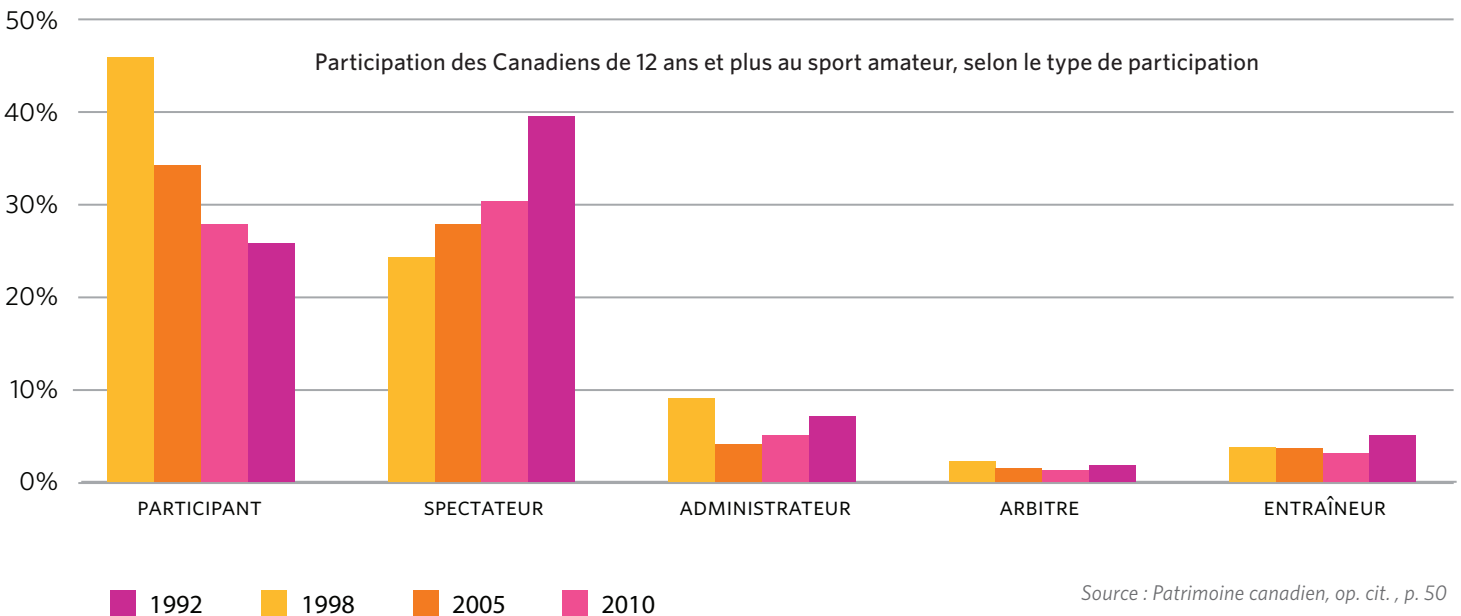
Les Canadiens et les Canadiennes de 15 ans et plus disent que le manque de temps (31 %) et d'intérêt (24 %) sont les principales raisons pour lesquelles ils ne participent pas à un sport<sup>21</sup>.



Les jeunes et les nouveaux arrivants disent se sentir vulnérables ou ne se jugent « pas assez bons » pour continuer à faire du sport ou pour apprendre de nouveaux sports.

## OU RESTONS-NOUS SIMPLEMENT EN RETRAIT?

En 2010, l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes rapportait que près de 15 millions de Canadiens (52 % des 12 ans et plus) s'adonnaient à des activités physiques dans leurs loisirs — un peu plus qu'en 2006 mais, dans la même période, le nombre de spectateurs lors de manifestations de sport amateur a presque doublé, passant de 24 % à 40 %<sup>22</sup>.



## 2 NOUS CONSTATONS UN PROFOND FOSSÉ ENTRE LES HOMMES ET LES FEMMES

Selon le récent rapport *Le sport féminin : nourrir toute une vie de participation*, « 65 % des femmes leaders s'entendent pour dire que le paysage du sport féminin est en meilleur état qu'il ne l'était à leurs débuts dans le domaine<sup>23</sup> ». Toutefois, quels que soient leur revenu, leur scolarité et leur ethnicité, les femmes sont encore bien moins susceptibles de participer à des activités sportives ou de faire du bénévolat sportif, notamment en tant qu'entraîneuses à tous les niveaux.

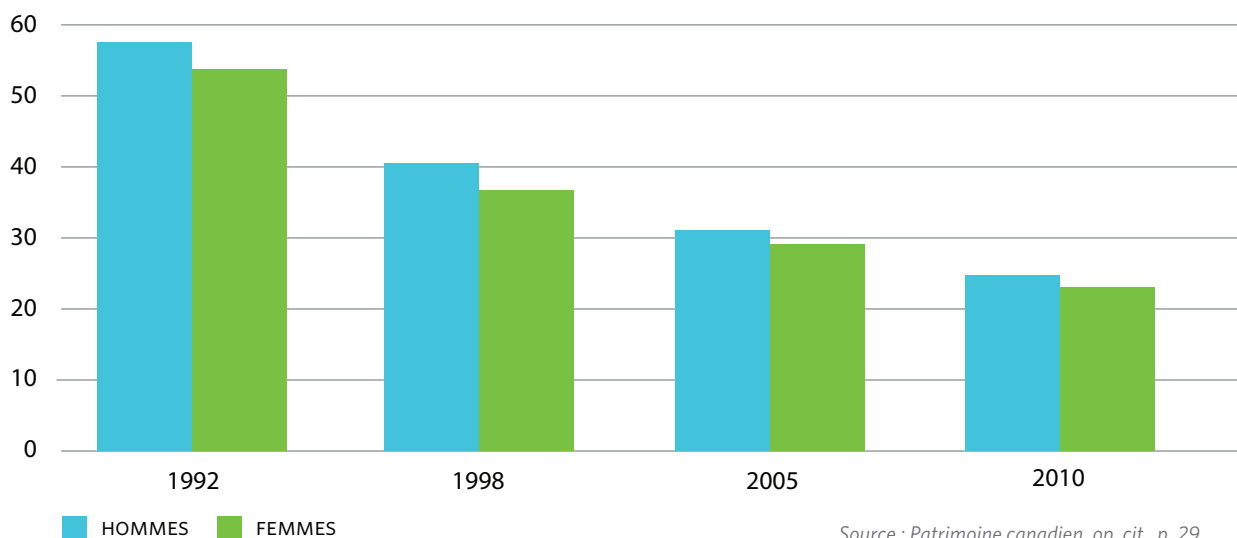


En 2010, environ un Canadien sur trois et une Canadienne sur six faisaient régulièrement du sport. L'écart entre hommes et femmes, qui avait diminué de 1998 à 2005, s'est accru en 2010 (19 %)<sup>24</sup>.



Non seulement la participation des filles et des femmes est-elle importante en soi, mais lorsque les mères participaient à un sport d'une manière ou d'une autre, leurs enfants avaient un taux de participation beaucoup plus élevé (71 %) que les enfants dont les mères ne participaient pas (29 %)<sup>25</sup>.

Adultes qui participent régulièrement aux sports



Source : Patrimoine canadien, op. cit., p. 29

Quels obstacles systémiques empêchent ou dissuadent les femmes et les filles de participer aux sports, et comment pouvons-nous éliminer ces obstacles?

Comment faire en sorte que plus de femmes et de filles s'engagent dans le sport et y demeurent engagées tout au long de leur vie?

# 3 NOUS AVONS BESOIN D'UN PLAN D'ACTION

Le sport a le potentiel de créer des collectivités où tous sentent qu'ils ont leur place, et pourtant la recherche démontre que certaines personnes doivent surmonter plus d'obstacles que les autres pour participer aux sports.

Les taux de participation chutent en général, mais les adolescentes ainsi que les jeunes et les aînés vulnérables sont plus souvent exclus ou ont un taux de décrochage plus élevé que les autres segments de la population.

Il n'y a pas de réponse ou de solution unique pour inciter un plus grand nombre de gens à participer aux sports. Ce qui encourage certaines personnes peut en dissuader d'autres. Nos spécialistes sportifs soulignent les défis rencontrés par divers groupes et proposent différentes stratégies afin de profiter du sport pour renforcer le sentiment d'appartenance.



**ADOLESCENTES**

#### **PROBLÈME/LACUNE :**

Les adolescentes abandonnent le sport et l'activité physique beaucoup plus rapidement que les garçons de leur âge.

#### **DES PROGRAMMES SPORTIFS DE QUALITÉ LES AIDENT À :**

- Améliorer leur estime de soi, leur santé mentale, leur connaissance de soi et leur autonomie
- S'épanouir en tant qu'athlète et se former auprès d'entraîneurs et de mentors
- Prendre un rôle de leader en tant qu'éducatrice de leurs pairs, entraîneuse ou officielle
- Servir de modèle et remettre en question les préjugés sexistes

#### **L'HISTOIRE D'UNE RÉUSSITE**

**FillActive ▶**



**JEUNES VULNÉRABLES**

#### **PROBLÈME/LACUNE :**

Les jeunes vulnérables éprouvent de nombreuses difficultés, p. ex., problèmes de santé mentale, décrochage scolaire, activités criminelles ou itinérance. On peut maximiser les avantages du sport en leur offrant un environnement non menaçant et une riche expérience d'apprentissage, et en mettant l'accent sur l'équipe.

#### **DES PROGRAMMES SPORTIFS DE QUALITÉ LES AIDENT À :**

- Participer à des activités positives dans un cadre souple où ils peuvent s'exprimer
- Rencontrer des amis et des modèles dans un environnement positif
- Accroître l'estime de soi et les habiletés sociales<sup>26</sup>

#### **L'HISTOIRE D'UNE RÉUSSITE**

**London CF ▶**



## AÎNÉS

### PROBLÈME/LACUNE :

Bien que dans l'ensemble les taux de participation sportive soient en baisse, le nombre d'âinés parmi les athlètes remarquables et la participation à des tournois sont en hausse par rapport aux années précédentes<sup>27</sup>. Chez les 55 ans et plus, le « manque d'intérêt » était la principale raison pour ne pas faire de sport (27 %), suivie par « l'âge et la santé ou des blessures » (20 %)<sup>28</sup>.

### DES PROGRAMMES SPORTIFS DE QUALITÉ LES AIDENT À :

- Socialiser, se faire des amis et apporter une contribution positive à la collectivité
- Réduire leur isolement, combattre le stress et l'anxiété
- Envisager la participation à d'autres activités

### L'HISTOIRE D'UNE RÉUSSITE

**Pickle Ball** ▶



## NOUVEAUX ARRIVANTS

### PROBLÈME/LACUNE :

85 % des 250 000 résidents permanents qui s'établissent au Canada chaque année deviennent citoyens; c'est le plus haut taux de naturalisation au monde<sup>29</sup>. Malgré leur désir d'essayer des sports, de faire du bénévolat et de voir leurs enfants participer, les nouveaux arrivants ont bien des obstacles : coût, temps, méconnaissance du système des sports structurés et des modalités d'inscription.

### DES PROGRAMMES SPORTIFS DE QUALITÉ LES AIDENT À :

- Pratiquer la langue, se faire de nouveaux amis et mieux connaître la société canadienne<sup>30</sup>
- Avoir des interactions sociales agréables comme spectateurs<sup>31</sup>
- S'émanciper des contraintes culturelles de leur pays d'origine concernant les femmes et les aînés<sup>32</sup>

### L'HISTOIRE D'UNE RÉUSSITE

**Coupe communautaire** ▶



### TEMPS D'ARRÊT

Combien de programmes encouragent les nouveaux arrivants à s'adapter à nos sports?

Combien adaptent notre système sportif aux nouveaux arrivants?

À quel point les gens nés ici sont-ils prêts à essayer des sports et des structures d'autres pays?



## LES CANADIENS AYANT UN TROUBLE DU DÉVELOPPEMENT

### PROBLÈME/LACUNE :

Environ le tiers des jeunes Canadiens de 3 à 21 ans affectés d'un grave trouble du développement pratiquent des sports 'équipe<sup>33</sup>. Il y a des programmes pour les 0-6 ans, mais peu pour les plus vieux et pour les adultes au niveau du travail ou des programmes communautaires<sup>34</sup>.

### DES PROGRAMMES SPORTIFS DE QUALITÉ LES AIDENT À :

- Se faire des amis et développer l'estime de soi, la confiance en soi, leurs habiletés sociales et les réseaux avec des pairs handicapés ou non<sup>35</sup>
- Créer des liens avec des athlètes et des aidants<sup>36</sup>
- Changer les perceptions négatives en attirant l'attention sur leurs capacités

### L'HISTOIRE D'UNE RÉUSSITE

**The Sandbox Project** ▶



*Le sentiment d'appartenance des personnes handicapées s'acquiert plus facilement par le sport et les loisirs. Ces personnes aimeraient tout simplement être acceptées pour ce qu'elles sont, et avoir les mêmes possibilités pour les loisirs ou le sport d'élite.*

DAVID LEGG



## COMMUNAUTÉS LGBTQ+

### PROBLÈME/LACUNE :

Une récente étude internationale révèle que les Canadiens sont les plus en faveur de la participation sportive des lesbiennes, homosexuels et bisexuels, mais 81 % disaient avoir été témoins ou victimes d'homophobie dans le sport. 70 % croyaient que les sports d'équipe pour les jeunes ne favorisaient pas l'accueil et la sécurité des LGBT — 1 homosexuel sur 4 n'y participait pas, et beaucoup d'entre eux avaient eu des expériences négatives dans les cours d'éducation physique (45 %), ce qui les avait détournés des sports d'équipe, ou ils craignaient d'être rejetés à cause de leur sexualité (34 %) <sup>37</sup>.

### DES PROGRAMMES SPORTIFS DE QUALITÉ PEUVENT AIDER À :

- Sensibiliser tout en formant des ambassadeurs de l'inclusion
- Promouvoir la santé mentale et le mieux-être
- Fournir des modèles pour réduire la phobie des LGBTQ+

### L'HISTOIRE D'UNE RÉUSSITE

Pride House TO ▶



### TEMPS D'ARRÊT

Quelles sont les têtes d'affiche des programmes de sport et de loisirs?

Dans leurs publicités, les organisations présentent-elles, par exemple, le goalball ou le rugby en fauteuil roulant?



## LES CANADIENS AYANT UN HANDICAP PHYSIQUE

### PROBLÈME/LACUNE :

Les programmes sont souvent mal connus <sup>38</sup>, sinon inexistants. Par exemple, la majorité des étudiants handicapés du postsecondaire ne peuvent participer aux sports à l'université. Il est donc plus difficile pour eux de rencontrer des gens et de sentir qu'ils ont leur place dans le tissu et la culture universitaires <sup>39</sup>.

### DES PROGRAMMES SPORTIFS DE QUALITÉ LEUR OFFRENT :

- Un fort sentiment d'appartenance à la communauté
- La possibilité de participer à des compétitions d'élite
- Des modèles et la possibilité d'être un modèle <sup>40</sup>

### L'HISTOIRE D'UNE RÉUSSITE

Sans limites ▶



## PREMIÈRES NATIONS, INUITS ET MÉTIS

### PROBLÈME/LACUNE :

Entre 12 et 17 ans, près de 6 garçons sur 10 participent aux sports de compétition, soit 14 % de plus que les filles. Comme dans l'ensemble de la population, avec l'âge la participation aux sports diminue à 23,5 % chez les hommes et à 11,2 % chez les femmes <sup>41</sup>. Or, traditionnellement, les femmes jouaient un grand rôle dans le sport qui est une dimension culturelle importante chez les Autochtones <sup>42</sup>.

### DES PROGRAMMES SPORTIFS DE QUALITÉ FAVORISENT :

- Le renforcement de la communauté et la dimension culturelle
- Un plus haut taux de diplomation pour les jeunes du secondaire vivant hors réserve et participant chaque semaine à des activités sportives <sup>43</sup>
- L'assiduité et la réussite scolaire, et de plus faibles taux de criminalité et de suicide chez les jeunes, lorsqu'on leur offre un soutien additionnel <sup>44</sup>

### L'HISTOIRE D'UNE RÉUSSITE

Gen7 ▶



### TEMPS D'ARRÊT

Que faire pour que les familles à faible revenu (enfants et adultes) aient accès aux programmes sportifs, qu'elles s'y sentent à l'aise et puissent apporter leur contribution?



### FAMILLES À FAIBLE REVENU

#### PROBLÈME/LACUNE :

En 2010, dans les ménages gagnant moins de 40 000 \$, un peu moins de 6 enfants sur 10 faisaient du sport comparativement à 8,5 sur 10 dans les ménages gagnant plus de 80 000 \$<sup>45</sup>. Dans ces derniers ménages, 33 % des adultes faisaient du sport, soit environ cinq fois plus que le taux de 7 % des ménages gagnant moins de 20 000 \$<sup>46</sup>. Le revenu influence la participation sportive; en outre, les Canadiens à faible revenu sont moins susceptibles d'être bénévoles pour les sports et les loisirs, particulièrement s'il faut une certification d'entraîneur ou si l'on doit voyager<sup>47</sup>.

#### DES PROGRAMMES SPORTIFS DE QUALITÉ LES AIDENT À :

- Élargir leurs réseaux sociaux
- Améliorer leur santé mentale et se sentir liés aux autres

#### L'HISTOIRE D'UNE RÉUSSITE

The First Shift ▶



### TEMPS D'ARRÊT

Est-ce que les sports sont personnalisés et promus en vue d'une large participation?

Pourrait-on offrir un service de garde?

Plus de programmes pour que les familles jouent ensemble?

Favoriser les rapports sociaux?



### COLLECTIVITÉS RURALES ET ÉLOIGNÉES

#### PROBLÈME/LACUNE :

Dans les régions rurales et au Canada Atlantique, 75 % des Canadiens sont d'accord avec cet énoncé : « Ma ville n'a pas assez à offrir aux jeunes<sup>48</sup> ». Or, en 2011, environ 1 Canadien sur 5 vivait dans une région rurale comptant moins de 1 000 habitants<sup>49</sup> — c'est un problème.

#### RÉUSSITE D'UNE PETITE VILLE :

Si le manque d'installations sportives et de sports peut être un problème, les collectivités de moins de 1000 résidents sont plus susceptibles de rapporter une participation aux sports<sup>50</sup>. L'appui aux sports locaux peut être vital pour la viabilité et la durabilité des plus petites villes. Dans les villes rurales en déclin, le sport peut même constituer la dernière infrastructure sociale<sup>51</sup>.

#### L'HISTOIRE D'UNE RÉUSSITE

Le Sport Legacy Fund de Selkirk ▶

# PLAN D'ACTION

Selon les athlètes, les parents et la collectivité, le sport n'exploite pas tout son potentiel. C'est le temps de bâtir des collectivités où le sport est plus inclusif, plus abordable et beaucoup plus amusant!

## 1 PLUS INCLUSIF

La Fondation Sport pur nous rappelle que le sport n'est jamais neutre, qu'il peut nous affecter positivement et négativement. Administrateurs, entraîneurs, parents, officiels, bénévoles,

partisans ou mécènes, tous doivent s'efforcer de promouvoir la capacité du sport à favoriser l'appartenance — ce ne sera pas le fruit du hasard.



Voici quelques stratégies qui aideront les organismes de sports et les partenaires communautaires à rendre le sport plus inclusif :

### INCLURE TOUT LE MONDE



Former les entraîneurs et les administrateurs pour qu'ils comprennent, démontrent et appliquent les Principes de Sport pur afin d'offrir des programmes sportifs de qualité qui exercent une influence positive.



Soutenir les initiatives visant à toujours inclure et intégrer les jeunes handicapés dans les cours d'éducation physique<sup>52</sup>.



Exiger que les écoles, les entraîneurs et les parents prennent au sérieux l'homophobie et le harcèlement dans les milieux sportifs<sup>53</sup>.



Organiser des activités « essayer avant d'acheter », des camps d'apprentissage et des cours 101, sous la forme d'ateliers d'un ou de plusieurs jours.

### ÉTABLIR UNE STRATÉGIE



Promouvoir activement le plein accès aux systèmes communautaires de sports et de loisirs, afin de maintenir et d'accroître la participation sportive chez les jeunes, les femmes, les nouveaux arrivants, les personnes handicapées, les aînés et les gens à faible revenu.



Offrir des programmes qui répondent aux objectifs et aux besoins des participants. Par exemple, mettre l'accent sur le plaisir, les interactions sociales, la participation familiale et l'accessibilité. Prendre en compte d'autres considérations, comme le transport, l'emploi du temps chargé, les services de garde, etc.



Faire en sorte que les participants contribuent à la prise de décisions et adapter les activités sportives à leurs objectifs et à leurs besoins.

### AMÉLIORER LES COMMUNICATIONS



Utiliser un langage simple pour les programmes, l'information sportive de base (p. ex., règlements), les subventions offertes, l'échange d'équipement ou les programmes de rabais.



Citer et diffuser largement à des publics cibles les messages les plus efficaces et les avantages mentionnés dans la recherche, afin d'encourager plus de gens à faire du sport<sup>54</sup>. Par exemple, souligner les occasions de s'amuser, de rencontrer des gens, de passer du temps en famille, etc.



Concevoir des outils ou guichets uniques (comme l'appli [Open Sports](#), à Toronto) pour aider les gens à trouver des matchs improvisés, des organismes et des programmes communautaires répondant à leurs besoins et à leurs intérêts.



Recruter des ambassadeurs du sport dans les groupes qui participent moins; les aider à raconter leur histoire, faire du bénévolat et attirer de nouveaux participants.

## 2 PLUS ABORDABLE

Le coût est un obstacle important qui empêche beaucoup de gens de profiter des bienfaits de la participation sportive. 90 % des parents disent que le sport organisé est trop coûteux.

Pour permettre à un enfant de participer à un sport organisé, les familles canadiennes dépensent en moyenne 953 \$ chaque année; c'est en Alberta qu'on dépense le plus (1 428 \$) et au Québec qu'on dépense le moins (886 \$)<sup>55</sup>.

LES FAMILLES  
CANADIENNES DÉPENSENT  
EN MOYENNE  
**953 \$**  
PAR ANNÉE/ENFANT

LES FAMILLES DE  
L'ALBERTA DÉPENSENT LE  
PLUS  
**1,428 \$**  
PAR ANNÉE/ENFANT

LES FAMILLES DU  
QUÉBEC DÉPENSENT LE  
MOINS  
**886 \$**  
PAR ANNÉE/ENFANT

LIVRE  DE JEUX

Moyens pour rendre le sport plus accessible :

### DES COÛTS PLUS BAS POUR LES JOUEURS ET LES BÉNÉVOLES



Faciliter l'accès aux programmes pour les familles à faible revenu, en respectant leur dignité (p. ex., moins de paperasserie, ne pas exiger de preuve du revenu)<sup>56</sup>. Offrir au besoin des collations, du transport et de l'équipement.



Collaborer avec des groupes locaux, par exemple la Fondation Bon départ, de [Canadian Tire](#), et [Kidsport](#), ou avec des donateurs de la collectivité pour aider à défrayer les coûts de participation des personnes dans le besoin.

### MODÈLE « PAYEZ CE QUE VOUS POUVEZ » ET AUTRES MODÈLES FONDÉS SUR UNE ÉCHELLE MOBILE



Songer à adopter des modèles novateurs, par exemple [MoreSports](#), et s'inspirer des nouvelles entreprises sociales comme [Wilmington Tennis](#), pour soutenir de manière plus durable la participation continue.

### FAVORISER LES LIENS GRÂCE AUX ÉVÉNEMENTS SPORTIFS



Offrir aux « nouveaux amateurs » des réductions substantielles pour assister à des événements sportifs<sup>57</sup>.



Établir des « fonds du patrimoine » après de grands événements communautaires et sportifs, tels que les Jeux panaméricains de Toronto et les Jeux internationaux des écoliers, à Windsor. Ces fonds permettent d'unir d'importants groupes sportifs et des fondations communautaires afin de partager les ressources et les bonnes pratiques pour un impact accru dans la collectivité.

### Principes de Sport pur :

✓ Vas-y

✓ Fais preuve d'esprit sportif

✓ Respecte les autres

✓ Amuse-toi

✓ Garde une bonne santé

✓ Inclus tout le monde

✓ Donne en retour

FONDATION SPORT PUR

FONDATION  
**SPORT  
PUR**

### 3 PLUS AMUSANT

Pour fidéliser nos joueurs et ramener les gens au sport, nous devons tous éprouver un sentiment d'appartenance. Lorsque les facteurs les plus importants du décrochage sportif sont le manque de plaisir, le stress, une compétition excessive et un comportement négatif de l'entraîneur ou des parents, il est temps pour chacun de revoir les valeurs du sport.

4/5 

4/5 CROIENT QU'AU CANADA, DANS LE DOMAINE DU SPORT, LA PROMOTION DE VALEURS POSITIVES CHEZ LES JEUNES DEVRAIT ÊTRE UNE PRIORITÉ, MAIS MOINS DE

3/5 

3/5 CROIENT QUE LE SPORT COMMUNAUTAIRE RENFORCE CES VALEURS<sup>58</sup>.

73% 

PRESQUE LES TROIS QUARTS (73 %) DES CANADIENS DISENT QUE LE SPORT POUR LES ENFANTS EST MAINTENANT TROP AXÉ SUR LA VICTOIRE, EXCLUANT LE PLAISIR ET L'ESPRIT SPORTIF<sup>59</sup>.

 97%

97 % DES ADULTES CONSIDÈRENT QUE LA RELAXATION ET LE PLAISIR SONT DES AVANTAGES IMPORTANTS DE LA PARTICIPATION SPORTIVE<sup>60</sup>.



LIVRE  DE JEUX

Alors, recommençons à nous amuser! Voici quelques suggestions de moyens à prendre :

#### RÉAFFIRMER LES VALEURS POSITIVES DU SPORT

✓ Chercher à savoir ce qui est important pour les gens dans la participation sportive, et personnaliser les programmes afin de répondre à leurs besoins.

✓ Engager un dialogue municipal avec les groupes de sports et loisirs, les écoles et les organismes de développement communautaire sur la façon d'atteindre des objectifs communautaires communs grâce au sport.

✓ Veiller à ce que les installations récréatives respectent les normes d'accessibilité, soient à proximité des transports publics, et offrent une gamme de programmes attrayants pour les hommes et les femmes de diverses origines ethnoculturelles et de différents âges, à des coûts qui permettent la participation des familles à faible revenu<sup>61</sup>.

#### METTRE L'ACCENT SUR DES SPORTS DE QUALITÉ

✓ Enseigner les habiletés motrices fondamentales, créer un environnement positif, et mettre l'accent sur le plaisir pour la culture de l'activité physique.

✓ Enseigner aux parents, entraîneurs, enseignants, administrateurs, officiels et participants les principes de l'esprit sportif, selon les Principes de Sport pur.

✓ Mettre en œuvre une approche communautaire pour améliorer la qualité du sport ou de l'activité physique en unissant les secteurs de la santé, des loisirs, de l'éducation et du sport, en vue d'élaborer des stratégies visant à créer des milieux accueillants pour tous, y compris les nouveaux arrivants et les réfugiés.

#### SOCIALISER

✓ Jumeler activité physique ou sport aux activités communautaires afin d'accroître la participation des femmes et des filles, des aînés et des résidents des plus petites villes<sup>62</sup>.

✓ Investir sur de nombreux plans pour aider les gens à être actifs et pour renforcer leurs liens, notamment : infrastructures, associations de bénévoles, centres communautaires, arénas, piscines, parcs, etc.<sup>63</sup>

✓ Favoriser les nouvelles amitiés et les activités familiales, surtout pour les femmes qui, plus que les hommes, attachent une grande importance aux activités familiales et à la possibilité de se faire de nouveaux amis grâce au sport<sup>64</sup>.

✓ Célébrer les héros sportifs locaux, et organiser des activités pour rencontrer les équipes et les joueurs d'élite et professionnels, au stade et dans la collectivité.

# EN CONCLUSION

Il est difficile d'imaginer une collectivité florissante sans activités sportives. Le sport nous permet de renforcer notre sentiment d'appartenance, il favorise l'inclusion et multiplie les possibilités de nous engager dans nos collectivités. Bénévoles, athlètes, entraîneurs, familles et partisans estiment que le sport peut renforcer les liens et l'acceptation.



C'est encore plus difficile d'imaginer que, malgré tous les bienfaits du sport, beaucoup d'entre nous ne s'y intéressent pas.

Plusieurs facteurs expliquent la baisse de la participation sportive et il est clair que de nombreux obstacles se dressent pour nous empêcher de profiter de tous les avantages du sport.

Que faudra-t-il donc pour que nous puissions exploiter le plein potentiel du sport — pour qu'il soit plus accessible, plus inclusif et plus agréable? Comment utiliserons-nous le sport pour bâtir des collectivités où tous ont le sentiment d'avoir leur place?

Il est évident que nous avons tous un rôle à jouer et les recommandations du présent rapport sont un bon point de départ afin de permettre aux collectivités, aux mécènes et aux citoyens d'amorcer des changements fondamentaux pour que tous aient les mêmes possibilités.

Continuons la conversation à [#SVAppartenance](#).

[Place au jeu.](#)

## Signesvitaux<sup>MC</sup>

Les fondations communautaires prennent le pouls des villes canadiennes.



FONDATIONS  
COMMUNAUTAIRES  
DU CANADA  
[ensemble pour tous.](#)

EN PARTENARIAT AVEC

FONDATION  
**SPORT**  
**PUR**

# NOTES

1. Fondations communautaires du Canada, *L'appartenance : nos liens, nos collectivités*, rapport *Signes vitaux 2015*, [http://www.vitalsignscanada.ca/files/FCC\\_SignesVitaux\\_Appartenance\\_2015\\_digital.pdf](http://www.vitalsignscanada.ca/files/FCC_SignesVitaux_Appartenance_2015_digital.pdf), p. 10 et ii.
2. Angus Reid Institute, *Canadians and their Communities : A National Survey on Citizen Engagement and Attitudes* (6 octobre 2015). Extrait de <http://angusreid.org/community-belonging/>.
3. Institut pour la citoyenneté canadienne, *Nouveaux citoyens, sport et appartenance : une combinaison gagnante* (2014), <https://www.icc-icc.ca/fr/insights/docs/sports/Playing%20Together%20FullR%20FR-online.pdf>.
4. ParticipACTION et Sport pur, *Le sport nous allume : l'état du sport communautaire au Canada* (2014), [http://www.participaction.com/fr/wp-content/uploads/2013/09/2014-Sport-Moves-Us-Report\\_FR.pdf](http://www.participaction.com/fr/wp-content/uploads/2013/09/2014-Sport-Moves-Us-Report_FR.pdf), p. 1.
5. CIBC & KidSport, *CIBC – KidSport™ Report : Helping Our Kids Get Off the Sidelines* (2014), [http://www.kidsportcanada.ca/site/assets/files/10418/cibc\\_kidsport\\_report\\_july\\_2014\\_final.pdf](http://www.kidsportcanada.ca/site/assets/files/10418/cibc_kidsport_report_july_2014_final.pdf).
6. Sport pur, *L'influence du sport : le rapport Sport pur*, Ottawa, Centre canadien pour l'éthique dans le sport (2008), <http://truesportpur.ca/sites/default/files/content/docs/pdf/tsreportfrwebdownload.pdf>, p. 50.
7. Patrimoine canadien, *Participation au sport 2010* (2013), [http://publications.gc.ca/collections/collection\\_2013/pc-ch/CH24-1-2012-fra.pdf](http://publications.gc.ca/collections/collection_2013/pc-ch/CH24-1-2012-fra.pdf), p. 64.
8. *Ibid.*
9. *Id.*, p. 62.
10. Vézina, M. et S. Crompton, *Le bénévolat au Canada*, Ottawa, Statistique Canada (2014), <http://www.statcan.gc.ca/pub/11-008-x/2012001/article/11638-fra.htm>.
11. *Ibid.*
12. Angus Reid Institute, *op. cit.*
13. Sport Matters Group, *Sport 2.0 : Towards A New Era in Canadian Sport*, Ottawa (2011), [http://sportmatters.ca/sites/default/files/content/sport\\_2.0\\_towards\\_a\\_new\\_era\\_2.0\\_smg.pdf](http://sportmatters.ca/sites/default/files/content/sport_2.0_towards_a_new_era_2.0_smg.pdf), p. 15.
14. Institut pour la citoyenneté canadienne, *op. cit.*, p. 38.
15. ParticipACTION, *Garder les enfants à l'intérieur : un plus grand risque! — L'édition 2015 du Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION*, Toronto (2015), <http://www.participaction.com/fr/wp-content/uploads/2013/09/FR-Full-Report-FINAL-DESIGN.pdf>, p. 18.
16. Sport pur, *L'influence du sport*, *op. cit.*, p. 43.
17. Patrimoine canadien, *op. cit.*, p. 8.
18. *Ibid.*
19. Angus Reid Institute, *op. cit.*, p. 12.
20. ParticipACTION, *ibid.*
21. Patrimoine canadien, *op. cit.*, p. 72.
22. *Id.*, p. 17, 50.
23. Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFS), *Le sport féminin : nourrir toute une vie de participation* (2016), p. 31.
24. Patrimoine canadien, *op. cit.*, p. 8, 19.
25. Clark, W., *L'activité sportive chez les enfants*, Statistique Canada (2014). Extrait le 18 décembre 2015 de : <http://www.statcan.gc.ca/pub/11-008-x/2008001/article/10573-fra.htm>.
26. Sport pur, *L'influence du sport*, *op. cit.*, p. 41.
27. Entrevue avec Michelle Silver, Ph. D., Université de Toronto (novembre 2015).
28. Patrimoine canadien, *op. cit.*, p. 72.
29. Institut pour la citoyenneté canadienne, *op. cit.*, p.9.
30. *Id.*, p.37.
31. Fondations communautaires du Canada, *op. cit.*, p. 5.
32. Institut pour la citoyenneté canadienne, *op. cit.*, p. 24.
33. ParticipACTION, *ibid.*
34. Snowdon, A., *Strengthening Communities for Canadian Children with Disabilities*, The Sandbox Project (2012), <http://sandboxproject.ca/images/mh-discussion.pdf>, p. 2.
35. Sport pur, *L'influence du sport*, *op. cit.*, p. 55.
36. Perry, A. et J. Weiss, *Canadian children with severe developmental disabilities : A survey of health, well-being and social inclusion*, Toronto, Université York (2014), <http://www.go4kidds.ca/documents/FINALGO4KIDDSREPORTCARD.pdf>, p. 10.
37. Out on the Fields, <http://www.outonthefields.com/infographic-can.html>.
38. Le sport c'est pour la vie, *Devenir champion n'est pas une question de chance : modèle de développement à long terme du participant/athlète pour les personnes ayant un handicap, 2e édition*, Centres canadiens multisports (2013), <http://canadiansportforlife.ca/fr/resources/devenir-champion-n%E2%80%99est-pas-une-question-de-chance-2e-%C3%A9dition>.
39. Legg, D., entrevue (décembre 2015).
40. Angus Reid Institute, *op. cit.*
41. Le Centre de gouvernance de l'information des Premières Nations, *Participation in Physical Activities (child, youth, adult)*, <http://data.fnigc.ca/online>. Consulté en décembre 2015.
42. Forsyth, J. et A. Giles, introduction in J. Forsyth et A. Giles (éd.), *Aboriginal People and Sport in Canada*, UBC Press (2012).
43. Statistique Canada, Étude : *Participation à des activités parascolaires et obtention d'un diplôme d'études secondaires chez les Premières Nations vivant hors réserve, 2012* (2012), <http://www.statcan.gc.ca/daily-quotidien/150513/dq150513a-fra.htm>.
44. Sport Matters Group, *op. cit.*, p. 17.
45. Patrimoine canadien, *op. cit.*, p. 39.
46. *Id.*, p. 23.
47. Sport Matters Group, *op. cit.*, p.25.
48. Angus Reid Institute, *op. cit.*

49. Statistique Canada, Recensement, *La population rurale du Canada depuis 1851* (6 novembre 2015). Extrait le 12 décembre 2015 de [https://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2011/as-sa/98-310-x/98-310-x2011003\\_2-fra.cfm](https://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2011/as-sa/98-310-x/98-310-x2011003_2-fra.cfm).
50. Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, *Section A : Taux de participation à l'activité physique ou aux sports au Canada* (10 octobre 2006). Extrait en novembre 2015 de <http://www.cflri.ca/fr/document/section-taux-de-participation-%C3%A0-lactivit%C3%A9-physique-ou-aux-sports-au-canada>, p. 17.
51. Sport pur, *L'influence du sport*, op. cit., p. xix.
52. ParticipACTION, id., p. 37.
53. Out on the Fields, *Summary for Canada on Homophobia in Sports*, <http://www.outonthefields.com/files/Summary%20of%20Canadian%20Results%20-%20Out%20on%20the%20Fields.pdf>.
54. Bloom, M., M. Grant et D. Watt, *Renforcer le Canada : Les avantages socioéconomiques de la participation sportive au Canada*, Conference Board of Canada (2005).
55. ParticipACTION, id., p. 19.
56. Id., p. 16.
57. Institut pour la citoyenneté canadienne, op. cit., p. 44.
58. Sport pur, *L'influence du sport*, op. cit., p. 30, 13.
59. CIBC & KidSport, op. cit., p. 26.
60. Patrimoine canadien, op. cit., p. 10.
61. Sport Matters Group, op. cit., p. 27.
62. Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, op. cit., p. 18.
63. Fondations communautaires du Canada, op. cit., p. 16.
64. Patrimoine canadien, op. cit., p. 63.