LE SPORT ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE :

LA SOLUTION POUR UN QUÉBEC EN SANTÉ!

QUAND LE SECTEUR DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DU SPORT VEUT
ET PEUT CHANGER LA SANTÉ ET L'ÉCONOMIE DU QUÉBEC

PROPULSÉ PAR

CASAPQ

COALITION POUR L'AVENIR DU SPORT
ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU QUÉBEC

DOCUMENT DE RÉFLEXION

CONSTATS ET SOLUTIONS

Coordination, recherche et rédaction: Marie-Eve Proulx, M.A.

Mai 2024

TABLE DES **MATIÈRES**

Introduction 4
Faits saillants 5

1. Mise en contexte 6
1.1 Qui est la Coalition? 6
1.2 Pourquoi ce document? 8
1.3 L'ambition de la Coalition 8

2. Définitions et postulats 9
2.1 Santé 9
2.2 Sédentarité et inactivité 9
2.3 Saines habitudes de vie 9
2.4 Activité physique 10
2.5 Sport ou activité sportive 10
2.6 Alimentation équilibrée 10
2.7 Prévention et promotion 10

3. Constats et impacts 11
3.1 Un portrait général de Particip'action 11
3.2 L'inactivité physique et la sédentarité, les principales sources de maladies chroniques 12
3.3 Les coûts de la sédentarité et de l'inactivité dans le monde 12
3.3.1 Des progrès lents 12

3.4 Au Québec 13
3.4.1 Le vieillissement de la population, une pression supplémentaire 13

3.5 Des impacts économiques incontournables 13
3.5.1 Productivité affectée 13
3.5.2 Des répercussions majeures sur le PIB 13

3.6 En bref… 14

4. Les enjeux et l'urgence d'agir 15
Axe 1 : La vision et l'action gouvernementale 16
Enjeu 1 : Les rôles du gouvernement 16
Piste d'action 1 : Un leadership, des politiques publiques et des moyens revus et corrigés 20
Enjeu 2 : La sédentarité et l'inactivité, un problème à tous les âges 22
Piste d'action 2 : Mettre la prévention et l'activité physique en avant-plan 23

Axe 2 : Engagement du milieu 24
Enjeu 3 : Les acteurs du sport et de l'activité physique n'ont rarement été sollicités pour trouver des solutions et participer à opérer concrètement le changement en matière de prévention 24
Piste d'action 3 : un opérateur expert prêt à élargir son offre de services pour faire la différence et renverser la tendance en matière de prévention 25
Enjeu 4 : Des intervenant·e·s peu formé·e·s, sous-payé·e·s et des bénévoles sous-pression 26
Piste d'action 4 : Investir dans la formation, reconnaître leur expertise et mieux rémunérer les entraîneur·e·s 27

Axe 3 : Les infrastructures 28
Enjeu 5 : Les municipalités, les infrastructures et la reconnaissance des acteurs existants 28
Piste d'action 5 : Planifier et financer adéquatement les infrastructures et collaborer pour une meilleure qualité 30

Conclusion 31

Bibliographie 32

ANNEXE A • Comparaison ministères en termes de prévention p.34
ANNEXE B • Présentation santé McKinsey p.37
ANNEXE C • Tableau synthèse des retombées directes d'investir dans les saines habitudes de vie p.38
ANNEXE D • Pistes de réflexion pour des activités à tout âge p.39

Copyright © 2024 Coalition pour l'avenir du sport et activité physique au Québec | Tous droits réservés

INTRODUCTION

Qui ne rêve pas que le niveau de santé de la population générale soit le meilleur au monde? Qui ne rêve pas que les coûts associés à l'état de santé de la population soient moins élevés et que nous puissions utiliser ces sommes pour investir en éducation et dans les autres missions de l'État?

En misant sur l'éducation, la prévention et le développement de saines habitudes de vie, dans un contexte particulier de vieillissement accéléré de la population, nous pouvons arriver comme société, à diminuer de manière significative les enjeux de santé publique, améliorer notre économie et diminuer la pression sur le système de santé et services sociaux.

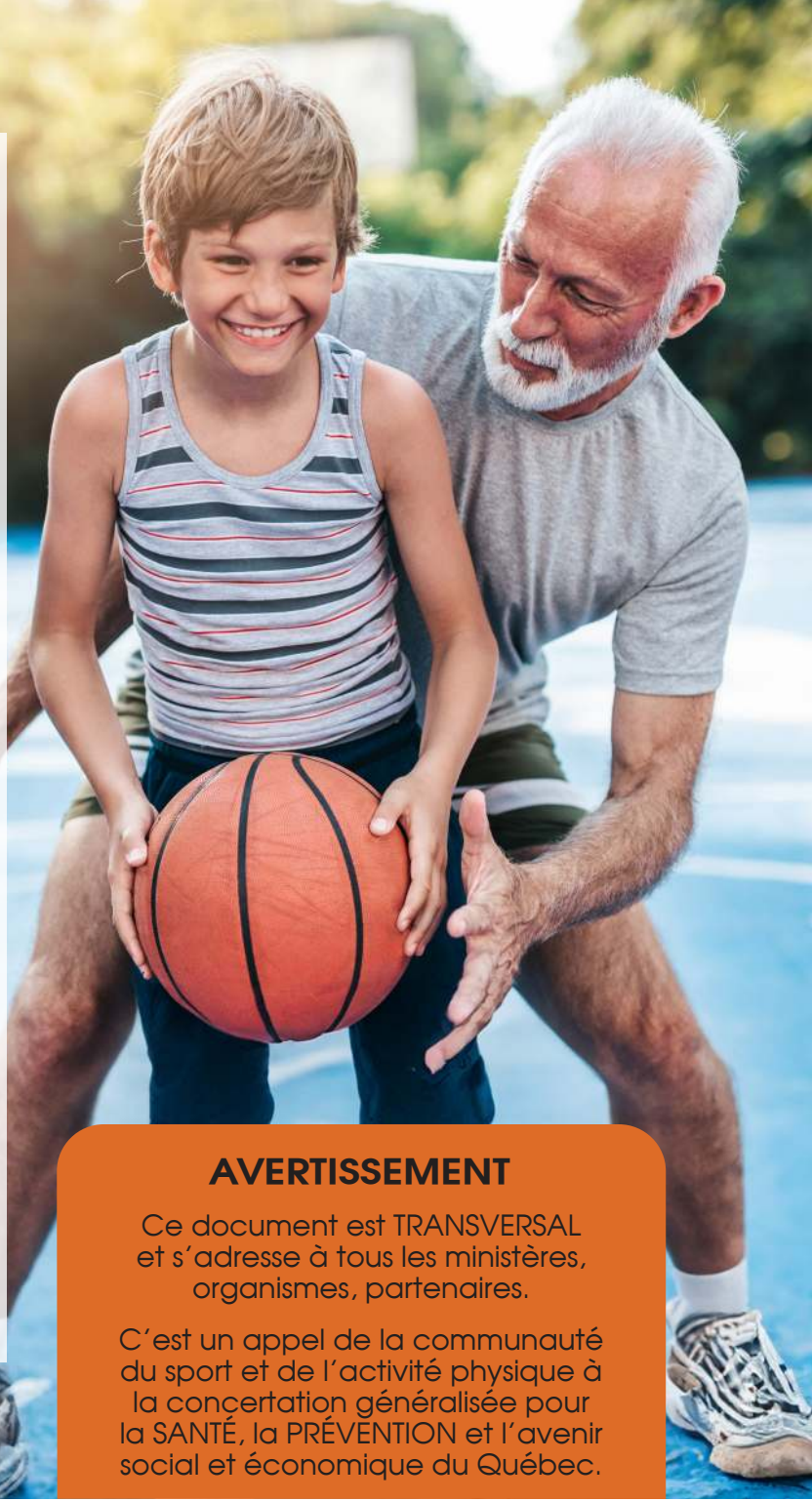
Le gouvernement du Québec a multiplié les efforts en ce sens au cours des dernières décennies. Il s'est investi dans les saines habitudes de vie, l'alimentation, la prévention et la promotion en santé, le déploiement de milieux de travail sains et sécuritaires, l'amélioration de la productivité, la conception et l'aménagement du territoire qui tiennent compte de la sécurité et de la santé des Québécois et des Québécoises. Bref, une multitude de ministères et organismes ont, au cœur de leurs priorités, des propositions qui visent l'amélioration de la santé de la naissance à la fin de vie.

La Coalition pour l'avenir du sport et de l'activité physique au Québec (CASAPQ) partage entièrement les différentes visions et orientations des ministères du gouvernement.

Reste qu'aujourd'hui, les membres de la CASAPQ veulent exprimer leurs préoccupations et s'affirmer comme partenaires pour mener ces visions plus loin en collaborant dans l'approche, la concertation, l'action, l'atteinte des résultats. Les membres de la CASAPQ observent, depuis maintenant trop d'années, que malgré tous les efforts gouvernementaux, l'aiguille des statistiques sur l'état de santé des Québécoises et des Québécois tarde à bouger.

Les dernières décennies ont été celles des études, de la création de données, des politiques qui se lient aux constats de l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Or, sur le terrain, la population n'a jamais été aussi sédentaire et malade, le système de santé si engorgé, la santé mentale si mal en point. La CASAPQ a la ferme conviction de pouvoir participer à renverser ces tendances désastreuses en proposant des solutions simples et efficaces.

Tout cela peut paraître farfelu et inatteignable, mais la Coalition croit être en mesure de faire la démonstration que nous pouvons, collectivement, y arriver en faisant circuler le témoin adéquatement avec les bons coureurs telle une course à relais. Suivez-nous!



AVERTISSEMENT

Ce document est TRANSVERSAL et s'adresse à tous les ministères, organismes, partenaires.

C'est un appel de la communauté du sport et de l'activité physique à la concertation généralisée pour la SANTÉ, la PRÉVENTION et l'avenir social et économique du Québec.

Copyright © 2024 Coalition pour l'avenir du sport et activité physique au Québec | Tous droits réservés

FAITS **SAILLANTS**

« Les jeunes d'aujourd'hui seront la première génération à vivre moins longtemps que celle de leurs parents »
- Lavoie et Harvey, 2023 -

« La maladie la mieux soignée reste celle qui n'apparaît pas parce qu'on aura évité de créer les conditions de son apparition. Pour y parvenir, la prévention est le meilleur allié de notre système de santé. »
- Olivier Barbeau, 2021 -

La **CASAPQ** est un regroupement représentant plus d'un million de sportifs, de bénévoles, de municipalités, d'organismes, d'associations et de regroupements locaux, régionaux et provinciaux. Elle représente des organisations qui sont investies dans leur mission respective, mais elles ont en commun un seul et même but : avoir la capacité de contribuer à renverser la vapeur sur l'état de santé médiocre et alarmant de la population québécoise, et ce de la naissance jusqu'en fin de vie. La Coalition veut ainsi faire la démonstration qu'il est possible de collaborer pour que le sport et l'activité physique deviennent une pierre angulaire de l'amélioration de l'état de santé qui aura des impacts directs sur le développement social et économique du Québec tout entier.

1. IMPACT ÉCONOMIQUE DE L'INACTIVITÉ PHYSIQUE : l'inactivité physique coûte 3,9 milliards $ par an au système de soins de santé, ce qui englobe les coûts de traitement de certaines maladies chroniques et les conséquences économiques de la perte de revenus due à une mortalité précoce.

2. BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA SANTÉ : La pratique du sport et de l'activité physique réduit significativement les risques de maladies chroniques, ce qui peut améliorer la productivité et réaliser des économies dans le domaine des soins de santé.

3. TAUX D'ACTIVITÉ PHYSIQUE INSUFFISANT : Une grande partie de la population canadienne, particulièrement les jeunes, ne respecte pas les recommandations en matière d'activité physique, soulignant le besoin d'actions ciblées par les organisations sportives pour améliorer ce taux.

4. IMPORTANCE DES POLITIQUES DE PRÉVENTION : Malgré un nombre important de politiques de prévention au Québec, un constat s'impose quant au manque de vision claire et transversale en matière de prévention. Les enjeux associés à l'état de santé des populations doivent être traités de manière transversale incluant plusieurs partenaires de secteurs variés.

5. RÔLE DES ORGANISATIONS DE SPORT ET ACTIVITÉ PHYSIQUE : Ces organisations sont identifiées comme des vecteurs clés de mise en œuvre pour agir en amont pour améliorer l'état de santé de la population

6. INFRASTRUCTURE ET INVESTISSEMENT : Urgence de planifier et d'investir en fonction des régions et des besoins dans des infrastructures sportives adaptées qui peuvent soutenir l'augmentation de l'activité physique dans toutes les régions du Québec pour rendre accessible l'activité physique et le sport dès le plus jeune âge et tout au cours de la vie.

7. FORMATION ET RÉMUNÉRATION DES INTERVENANTS : Il est essentiel d'investir dans la formation et de mieux rémunérer les entraîneurs et autres professionnels de l'activité physique et du sport pour assurer un impact positif sur la santé publique tout comme on le fait dans le secteur de la santé.

8. ÉCONOMIES RÉALISÉES PAR LA PRÉVENTION : Selon McKinsey, chaque 1$ investi en prévention génère une économie de 3,30$ en soins de santé.

9. IMPACTS ÉCONOMIQUES : Le sport, l'activité physique et les loisirs jouent un rôle essentiel dans l'économie canadienne, apportant 37,2 milliards de dollars par an en retombées économiques directes et indirectes. Par ailleurs, augmenter la pratique de l'activité physique augmente le présentéisme, la productivité et diminue les pénuries de personnel.

10. COLLABORATION ET PARTENARIATS POUR CHANGER LA DONNE : Le document appelle à une meilleure coordination entre les ministères de la Santé, de l'Éducation, les ministères concernés et les acteurs impliqués dans l'activité physique, la santé et le sport pour une stratégie intégrée qui maximise les retours sur les investissements en prévention.

ET SI LE QUÉBEC DEVENAIT UN CHAMPION DE LA SANTÉ, DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE LA PRÉVENTION!

Copyright © 2024 Coalition pour l'avenir du sport et activité physique au Québec | Tous droits réservés

1. MISE EN **CONTEXTE**

1.1 Qui est la Coalition?

Formée en 2022, la Coalition pour l'avenir du sport et de l'activité physique au Québec (CASAPQ) est un regroupement représentant plus d'un million de sportifs, de bénévoles, de municipalités, d'organismes, d'associations et de regroupements locaux, régionaux et provinciaux.

LES MEMBRES DE LA COALITION POUR L'AVENIR DU SPORT ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU QUÉBEC (CASAPQ)

SPORTSQUÉBEC

67 fédérations sportives • **17** URLS
22 partenaires multisports **+/- 900 000** athlètes affiliés

SPORTSQUÉBEC et ses membres, par leur structure bénévole et permanente, contribuent au développement du sport et à sa pratique universelle. En partenariat avec les organismes québécois et canadiens, ***SPORTSQUÉBEC*** assume une place importante dans le leadership du développement du système sportif du Québec par la promotion et la défense des intérêts de la collectivité sportive, ainsi que par la gestion de programmes sportifs tels que les Jeux du Québec, la formation aux entraîneur·e·s (PNCE) et des officiel·le·s, et le Gala Sports Québec ainsi que l'équipe du Québec aux Jeux de la Francophonie canadienne.

AQLM
Association québécoise du loisir municipal

322 municipalités québécoises • **1999** membres municipaux officiers
25 membres municipaux délégués • **120** organisations associées
2 251 membres

Avec près de 2 500 membres provenant de plus de 300 municipalités, **L'ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DU LOISIR MUNICIPAL (AQLM)** est la « *voix unifiée du loisir municipal au Québec* ». Cette formule porte également l'aspiration de représenter le loisir municipal en tant qu'ensemble de programmes et d'interventions dans la communauté pour le mieux-être des citoyens et citoyennes.

RÉSEAU DES URLS

LE RÉSEAU DES UNITÉS RÉGIONALES DE LOISIR ET DE SPORT DU QUÉBEC (URLS) met en valeur le rôle et l'action de ses membres, représente leurs intérêts collectifs, les accompagne dans la réalisation de leur mandat – améliorer l'offre publique en loisir, en sport, en activité physique, en plein air et en loisir culturel – en stimulant le codéveloppement et la synergie avec ses partenaires.

Loisir et Sport Abitibi-Témiscamingue **Loisir Sport** Baie-James **Loisirs** Laurentides
Loisir et Sport Côte-Nord **Loisir et Sport** Bas-Saint-Laurent **Loisir Sport** Outaouais
Loisir et Sport Lanaudière **Sport et Loisir** de l'île de Montréal **Sports** Laval
Unité régionale de loisir et de sport de la Chaudière — Appalaches
Unité de loisir et sport de la Capitale-Nationale **Loisir Sport** Centre-du-Québec
Conseil Sport Loisir de l'Estrie **Loisir et Sport** Gaspésie Îles-de-la-Madeleine
Unité régionale de loisir et de sport de la Mauricie **Loisir et Sport** Montérégie
Regroupement loisirs et sports Saguenay–Lac-Saint-Jean

Pôlesports HEC MONTRÉAL

15 partenaires
issus du milieu du sport amateur et professionnel
24 membres associés du corps professoral
Des centaines de professionnels·les et étudiant·e·s qui bénéficient de l'expertise de HEC Montréal

Véritable carrefour du savoir en management du sport, le **Pôle sports HEC Montréal** est une unité de recherche et de transfert ayant pour mission de contribuer activement et positivement à l'essor de l'écosystème sportif. Agissant comme point de jonction entre l'industrie et le milieu académique, le **Pôle sports HEC Montréal** offre des outils, des connaissances et des occasions de développement des compétences pour accompagner toutes les organisations et leurs gestionnaires dans le mouvement de professionnalisation de la gestion que vit cette industrie. Le **Pôle sports HEC Montréal** et tous les professeurs qui y sont associés s'engagent à supporter l'industrie du sport par la réalisation d'activités de recherche et d'innovation, de formation et de transfert de connaissances.

Copyright © 2024 Coalition pour l'avenir du sport et activité physique au Québec | Tous droits réservés

+ 550 athlètes de haut niveau des équipes canadiennes
2000 athlètes de la prochaine génération
8 centres régionaux d'entraînement multisports
22 centres d'entraînement unisports
10 groupes d'entraînement de haut niveau au Complexe du Parc olympique
900 entraîneur·e·s de haut niveau

L'INSTITUT NATIONAL DU SPORT DU QUÉBEC (INS Québec) soutient les athlètes engagés dans un sport olympique ou paralympique ainsi que les entraîneur·e·s de haut niveau et intervenant·e·s qui les accompagnent. **L'INS Québec** offre des services scientifiques, médicaux et professionnels afin de permettre aux athlètes s'entraînant au Québec de s'améliorer constamment afin d'exceller sur la scène internationale.

Plus de **580 000** membres;
16 bureaux régionaux;
801 clubs FADOQ partout au Québec;
Plus de **10 000** bénévoles.

Le Réseau **FADOQ** est le plus grand organisme d'aînés au Québec et au Canada. Sa mission est de faire partie de la vie des 50 ans et plus en défendant leurs droits, en valorisant leur apport à la société et en les accompagnant avec une offre de services et d'activités adaptés.

En plus de faire bouger quelques 70 000 personnes aînées par semaine, le Réseau FADOQ organise plusieurs événements sportifs d'envergure pour ses membres, tels que les jeux FADOQ régionaux et provinciaux et le tournoi de hockey 50+.

Elle intervient pour assurer le développement et la promotion d'un enseignement de l'éducation physique et à la santé de qualité afin de contribuer au développement global et au bien-être des citoyennes et citoyens québécois. La **FÉÉPEQ** représente près de 5 000 enseignantes et enseignants d'éducation physique et à la santé réparti.e.s dans toutes les régions du Québec du préscolaire jusqu'à l'université.

Fondé en 2019, **le Réseau plein air Québec (RAPQ) regroupe les 11 fédérations québécoises** de plain aire qui desservent, avec les centaines d'organismes qui sont membres, les Québécoises et Québécois pratiquant une ou plusieurs activités. Les fédérations qui composent le RPAQ sont reconnues par le ministère de l'Éducation du Québec pour leur capacité à encadrer la population et lui fournir les outils nécessaires à la pratique sécuritaire de ses activités.

Sa MISSION est d'assurer, dans un esprit collectif, le partage de l'expertise, la concertation ainsi que le développement et la promotion de la pratique d'activités de plein air au Québec.

118 organismes provinciaux
460 OSBL
6 100 organismes loisir et sport provinciaux, régionaux et locaux

LE REGROUPEMENT LOISIR ET SPORT DU QUÉBEC (RLSQ) est un OSBL au service des OSBL, le RLSQ assure la gestion de la Maison du Loisir et du Sport en offrant une gamme de services professionnels, administratifs et techniques à ses membres afin de faciliter la réalisation de leurs activités. C'est un carrefour unique de services partagés et leur expertise est vaste et variée : gouvernance, gestion financière, service juridique, informatique, voyage, assurance et gestion du risque, intégrité, philanthropie, formation, imprimerie et reprographie.

Ayant comme objectif premier : créer une culture de santé préventive au Québec par l'adoption de saines habitudes de vie. **LE GRAND DÉFI** mobilise les gens de tous âges, au Québec et ailleurs. Divers événements majeurs et rassembleurs ont lieu annuellement pour amener un changement durable dans la population : La Tournée des écoles, La Tournée mini cube, Force 4, La Petite Expé, le défi des Cubes énergie, La Course, le 1000 KM, La Boucle, La Grande marche et le 1 000 000 de KM Ensemble.

La Coalition représente des organisations qui sont investies dans leur mission respective, mais elles ont en commun un seul et même but : avoir la capacité de contribuer à renverser la vapeur sur l'état de santé médiocre et alarmant de la population québécoise, et ce de la naissance jusqu'en fin de vie. La Coalition veut ainsi faire la démonstration qu'il est possible de collaborer pour que le sport et l'activité physique deviennent une pierre angulaire de l'amélioration de l'état de santé qui aura des impacts directs sur le développement social et économique du Québec tout entier.

Copyright © 2024 Coalition pour l'avenir du sport et activité physique au Québec | Tous droits réservés

EN THÉORIE, on peut avoir les plus grandes ambitions, les meilleurs énoncés de politique, mais il faut pouvoir les opérationnaliser et les soutenir pour renverser la vapeur concrètement.

C'est pourquoi les organisations membres de la Coalition se sont regroupées pour participer à donner au Québec un projet de société concret, pour passer de la parole aux actes en matière de santé et de saines habitudes de vie!

Ces organisations ont posé des constats transversaux quant à l'état de santé physique et mentale et à la place qu'occupent l'activité physique et la pratique des sports au Québec :

- 50 % du budget provincial total est dédié au ministère de la « Santé », mais seulement 2 % sont consacrés à la prévention;
- Le deuxième budget en importance est celui de l'éducation et ce n'est que 0,15 % qui sont utilisés pour les saines habitudes de vie, la pratique d'activités physiques et du sport (allant du récréatif au compétitif de haut niveau);
- La dégradation de l'état de santé générale de la population, tant physique que mentale, est documentée et inquiétante, puisqu'elle met une pression accrue sur le système de santé et diminue la productivité. La génération des jeunes en âge scolaire d'aujourd'hui serait la première à avoir une espérance de vie plus courte que les générations qui la précèdent;
- Le vieillissement de la population généralisé entraîne nécessairement une perte d'expertise et de soutien bénévole pour favoriser la pratique du sport et de l'activité physique à tous les niveaux, dans tous les sports et dans toutes les régions;
- Les demandes répétées d'augmentation de budget pour agir en éducation, en prévention et en promotion des saines habitudes de vie dans toute la population n'ont été entendues que partiellement ce qui a entraîné la dégradation des pratiques et des infrastructures de sports et de loisirs accessibles à tous;
- Les programmes n'ont pas été indexés depuis plusieurs années. Cela a entraîné du sous-financement systémique et chronique des organisations pour promouvoir les saines habitudes de vie.
- Malgré tous ces constats alarmants sur l'état de santé général, le Québec **n'a pas de vision claire et élargie du développement du sport et de l'activité physique comme moyen efficace et reconnu de prévenir la dégradation de l'état de santé général;**
- À l'instar de plusieurs pays comme la Suisse, la Norvège ou le Danemark qui ont voulu se doter d'un système de santé publique accessible pour tous, il devient aujourd'hui nécessaire et prioritaire d'investir et d'agir en amont pour freiner la hausse des coûts dans la gestion de la maladie.

Plus la population sera autonome dans la gestion de sa santé, plus le Québec pourra faciliter l'accès du système aux gens qui en ont vraiment besoin.

1.2 Pourquoi ce document?

Au Québec, malgré les investissements importants en innovation, en médecine et en traitement de toutes sortes, l'état de santé général des humains est dans un piètre état. Les politiques en santé publique, en prévention et en santé sont toutes plus attrayantes les unes que les autres, mais n'offrent pas de résultats tangibles et directs sur la santé de la population. À preuve, la santé des Québécois n'a jamais été si mauvaise et le système de gestion de la maladie n'a jamais été si mal en point.

1.3 L'ambition de la Coalition

Contribuer stratégiquement et concrètement à faire du Québec un leader mondial de la santé, de la prévention, de saines habitudes de vie pour tous les groupes d'âge et à tous les niveaux par une approche innovante où tous les acteurs contribuent et agissent avec des programmes réalisés grâce à des encadrements professionnels et de qualité dans des infrastructures accessibles et attrayantes.

Copyright © 2024 Coalition pour l'avenir du sport et activité physique au Québec | Tous droits réservés

2. DÉFINITIONS ET POSTULATS

2.1 Santé

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) définit la santé comme un « état complet de bien-être physique, mental et social qui ne consiste pas seulement en l'absence de maladie ou d'infirmité ».[1] La santé n'est pas seulement un état physiologique, mais elle comporte également des dimensions psychologiques, affectives, sociales, économiques et culturelles.

2.2 Sédentarité et inactivité physique

La sédentarité est un des maux du siècle : elle correspond à une activité physique faible ou nulle avec une dépense énergétique près de zéro; la mesure du temps passé devant un écran que ce soit un ordinateur ou une télévision est un très bon indicateur de sédentarité. « Selon le Réseau de recherche sur le comportement sédentaire (2012), on distingue la sédentarité et l'inactivité physique de la manière suivante :

- Le comportement sédentaire est caractérisé par une dépense énergétique faible en position assise ou allongée (excluant le sommeil) : regarder la télévision, être assis dans une auto, dans les transports en commun, dans un bureau, lire, etc.

- L'inactivité est caractérisée par une durée, une fréquence et un niveau d'activité physique inférieurs au seuil recommandé. Au Canada, ce seuil est de 150 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée (APIME) par semaine pour les adultes »[2].

2.3 Saines habitudes de vie

Selon le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, les saines habitudes de vie incluent :

- L'utilisation équilibrée des écrans
- Un mode de vie physiquement actif
- Une saine alimentation
- La gestion du poids corporel
- Un mode de vie sans tabac[3]

Pour la CASAPQ et ses organisations membres, les saines habitudes de vie se traduisent principalement par les notions d'activité physique et de sport et une alimentation équilibrée. Ce sont ces éléments qui ressortent le plus fréquemment dans les études et les documents de références consultés comme ayant des impacts majeurs sur la prévention des maladies et ayant des impacts connus et documentés sur les effets de la sédentarité et de l'inactivité physique.

[1] Préambule à la Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé, adopté par la Conférence internationale sur la Santé, New York, 19-22 juin 1946; signé le 22 juillet 1946 par les représentants de 61 États (Actes officiels de l'Organisation mondiale de la Santé, n° 2, p. 100).

[2] Réseau de recherche sur le comportement sédentaire (2012). Distinctions entre sédentarité et inactivité physique.

[3] Site internet du ministère de la Santé et des Services sociaux (2024).

Copyright © 2024 Coalition pour l'avenir du sport et activité physique au Québec | Tous droits réservés

2.4 Activité physique

Le gouvernement du Québec définit l'activité physique comme «une activité physique au cours de laquelle on a recours à ses ressources corporelles pour effectuer des mouvements entraînant une dépense énergétique».[4] L'activité physique désigne tous les mouvements que l'on effectue notamment dans le cadre des loisirs, sur le lieu de travail ou pour se déplacer d'un endroit à l'autre. Une activité physique d'intensité modérée ou soutenue a des effets bénéfiques sur la santé[5].

2.5 Sport ou activité sportive

Le sport ou activité sportive se caractérise par une activité physique pratiquée avec des règles, des équipements et des installations spécifiques, faisant appel à des aptitudes physiques, techniques, motrices ou perceptuelles, pratiquée individuellement ou en équipe dans divers contextes de pratique (découverte, initiation, récréation, compétition et haut niveau).[6]

2.5 Alimentation équilibrée

Une alimentation saine est constituée d'aliments diversifiés et donne priorité aux aliments de valeur nutritive élevée sur le plan de la fréquence et de la quantité, tout en laissant une place aux aliments qui, au-delà d'une valeur nutritive limitée, peuvent avoir une valeur gastronomique, culturelle ou affective. Cela se traduit par le concept d'aliments quotidiens, d'occasion et d'exception de même que par des portions adaptées aux besoins des personnes.[7]

2.6 Prévention et promotion

PROMOTION DE LA SANTÉ

« La promotion de la santé est le processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé et d'améliorer celle-ci »

- OMS et charte d'Ottawa, 1986 -

PRÉVENTION

La prévention comprend des mesures qui visent :

- À empêcher l'apparition de la maladie, telle que la lutte contre les facteurs de risque.[8]
- À arrêter les progrès et en réduire les conséquences »
(site internet CHU Ste-Justine)

« La maladie la mieux soignée reste celle qui n'apparaît pas parce qu'on aura évité de créer les conditions de son apparition. Pour y parvenir, la prévention est le meilleur allié de notre système de santé. »

- Olivier Barbeau, Les Échos 14 déc. 2021 -

Selon l'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS), il y a trois types de prévention :

Prévention primaire : vise à empêcher l'apparition de maladie
Prévention secondaire : action de dépister ou appliquer un traitement approprié pour stopper ou retarder l'évolution d'une maladie
Prévention tertiaire : Réduire le risque de rechute et de chronicité d'une maladie (tiré du site du CHU Ste-Justine)

[4] Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (2024). Au Québec on bouge. Politique de l'activité physique, du sport et du loisir. Gouvernement du Québec.
[5] Organisation mondiale de la santé (2022). Activité Physique. Site internet.
[6] Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (2024). Au Québec on bouge. Politique de l'activité physique, du sport et du loisir. Gouvernement du Québec.
[7] Ministère de la Santé et des Services sociaux. Direction générale de la santé publique. (2010). Vision d'une saine alimentation. Gouvernement du Québec.
[8] Les facteurs de risque généralement reconnus sont : l'obésité abdominale, la faible consommation de fruits et légumes, le manque d'activité physique, le tabagisme, une trop grande consommation d'alcool, une glycémie élevée, un stress psychologique chronique, une tension artérielle élevée, un cholestérol élevé, une mauvaise qualité de sommeil, la pollution (Pr Jean-Pierre Després (2023). La révolution active, p. 132).

Copyright © 2024 Coalition pour l'avenir du sport et activité physique au Québec | Tous droits réservés

3. CONSTATS ET IMPACTS

> ***« Si rien ne se fait, les jeunes d'aujourd'hui vivront probablement moins vieux et seront plus longtemps malades, ce qui leur laissera beaucoup moins de belles années en santé. Les jeunes d'aujourd'hui seront la première génération à vivre moins longtemps que celle de leurs parents »*** - Lavoie et Harvey, 2023, p. 71 -

3.1 Un portrait général de Particip'action[9]

L'inactivité physique et la sédentarité sont le 4e principal facteur de risque pour la mortalité mondiale.

Les coûts annuels liés à l'inactivité et la sédentarité au Canada seraient de :

- 3,9 milliards $ en coûts totaux (coûts directs[10] indirects[11])
- Les coûts liés à sept maladies chroniques pourraient être réduits de 16 $ (de 2,9G $ à 3,5G $) [12]
- Les coûts liés à la dépression pourraient être réduits de 17,3% (de 338M $ à 409M $) [13]

Faire en sorte que seulement 10 % des personnes vivant au Canada s'assoient moins et bougent plus :

- Améliorerait la productivité en milieu de travail
- Ferait diminuer l'absentéisme
- Injecterait 1,6 milliard $ dans l'économie
- Diminuerait les dépenses annuelles liées aux soins de santé pour les maladies chroniques de 629 millions de $

Seulement 29 % des enfants et des jeunes (5 à 17 ans) atteignent les Directives canadiennes en matière d'activité physique d'intensité moyenne à élevée, soit 60 minutes chaque jour

- 62 % des 3 à 4 ans respectent les Directives canadiennes en matière d'activité physique
- Les niveaux d'activité physique diminuent d'environ 7 % par année chez les 10 à 19 ans
- Les garçons (52 %) sont deux fois plus susceptibles que les filles (26 %) de respecter les directives en matière d'activité physique.
- Au Canada, les enfants et les jeunes passent 8,4 heures/jour à être sédentaires

Temps d'écran et sommeil

- 80 % des 3 à 4 ans font plus d'une heure par jour de temps de loisir devant un écran
- Seulement 18 % des 5 à 17 ans respectent la recommandation quotidienne de 2 heures de temps de loisir devant un écran
- 75 % des 5 à 17 ans respectent les recommandations nationales en matière de sommeil

La majorité des adultes ne respectent pas les Directives nationales en matière d'activité physique

- 56% des 18 à 79 ans font 3 heures par jour d'activités de légère intensité
- 83 % des adultes croient que l'inactivité physique est un problème de santé plus grave que le tabagisme et la consommation d'alcool
- Au Canada, les adultes passent 9,6 heures éveillées/jour à être sédentaires

Trop de temps d'écran, juste assez de sommeil

- Les adultes sont sédentaires 9,6 heures par jour, en excluant le sommeil
- Les adultes passent 25 heures par semaine devant les écrans
- En moyenne, les adultes vivant au Canada dorment 7,2 heures par nuit.

[9] Citation intégrale du site www.participaction.com.

[10] Services en soins infirmiers, ambulatoires, diagnostiques, thérapeutiques, communautaires.

[11] Administration, finances, ressources humaines, entretien des installations, services aux bénévoles.

[12] Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (2023). Mesurer l'incidence du sport, de l'activité physique et des loisirs au Canada. Principaux messages et éléments probants 2023, p.8

[13] Idem

Copyright © 2024 Coalition pour l'avenir du sport et activité physique au Québec | Tous droits réservés

3.2 L'inactivité physique et la sédentarité : les principales sources de maladies chroniques

« En un siècle, l'espérance de vie des Canadiens est passée de 60 à 83 ans.
Ce bond impressionnant est principalement dû à la baisse de la mortalité infantile, à la vaccination,
à un meilleur accès à l'eau potable et à des mesures d'hygiène adéquates ».

S'AJOUTENT À CELA, ***« les avancées de la médecine, qui permettent d'augmenter les chances de survie et d'allonger la vie.***
Mais il se pourrait bien que l'espérance de vie plafonne et même commence à diminuer comme aux États-Unis. »[14]

Ces changements ont aussi apporté leur lot d'impacts négatifs occasionnés par la sédentarité, la transformation alimentaire, la pollution, le manque de sommeil, l'utilisation d'antibiotiques dans les aliments, la surconsommation, etc. Ces états de fait ont eu un impact certain sur la montée en flèche de problèmes de santé importants qui affectent les populations mondiales :

MALADIES CARDIORESPIRATOIRES	MALADIES CHRONIQUES	MALADIES LIÉES AU MODE DE VIE
• Asthme • Apnée du sommeil • Maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC)	• Cancers • Diabètes • Santé du cerveau (démence)	• Obésité • Hypertension • Maladies cardiovasculaires • Déclin des fonctions cognitives • Anxiété et dépression

Et que dire des médecins de famille qui ont la volonté d'aider leur patient dans la limite de ce qu'ils peuvent faire avec les moyens qu'ils ont? « L'ensemble de ces problèmes de santé constitue tout un défi pour le médecin, qui n'a souvent d'autres choix que d'utiliser un arsenal de médicament afin de réduire le risque de son patient de développer des complications ou même de décéder. **La plupart du temps, une réorganisation du milieu et un soutien de la communauté seraient tout aussi importants que les traitements médicaux** »[15].

3.3 Les coûts de la sédentarité et de l'inactivité dans le monde

Selon les données de 2022 de l'Organisation mondiale de la santé, « près de 500 millions de personnes développeront des maladies cardiaques, de l'obésité, du diabète ou d'autres maladies non transmissibles (MNT) attribuables à l'inactivité physique, entre 2020 et 2030, ce qui coûtera **27 milliards $ par an**, si les gouvernements ne prennent pas des mesures urgentes pour encourager plus d'activité physique chez leurs populations »[16]

3.3.1 Des progrès lents

Les données de 194 pays montrent que, dans l'ensemble, les progrès sont lents et que les pays **doivent accélérer l'élaboration et la mise en œuvre de politiques pour augmenter les niveaux d'activité physique et ainsi prévenir les maladies** pour réduire la charge dans un système déjà débordé.

Bref, le fardeau économique de l'inactivité physique est important et le coût du traitement des nouveaux cas de maladies non transmissibles (MNT) évitables atteindra près de 300 milliards $ d'ici à 2030 (idem).

[14] Lavoie, Harvey (2023), p. 70.
[15] Després, 2023, p. 38.
[16] Organisation mondiale de la santé (2022). Rapport mondial de situation sur l'activité physique 2022.

Copyright © 2024 Coalition pour l'avenir du sport et activité physique au Québec | Tous droits réservés

3.4 Au Québec

Tel que plusieurs études le démontrent, les pays développés connaissent une crise de l'inactivité physique et le Québec n'en fait pas exception. À titre d'exemple, chez les jeunes, ce sont seulement 25 % qui bougent.

« La condition physique des jeunes Québécois de 5 à 17 ans s'est détériorée au point où on peut prédire une apparition prématurée et plus massive de maladies cardiométaboliques. »[17]

« En 1980, l'obésité et l'embonpoint affligeaient une minorité d'adultes et quelques rares jeunes. Quarante ans plus tard, l'excès de poids est devenu la norme dans la population adulte et touche une proportion alarmante d'enfants et d'adolescents. On estime aujourd'hui à 500 000 le nombre d'enfants et d'adolescents québécois souffrant d'obésité et d'embonpoint ».[18]

3.4.1 Le vieillissement de la population, une pression supplémentaire

C'est au Canada et plus précisément au Québec que le vieillissement de la population est le plus marqué. « La part des personnes âgées de 70 ans et plus est passée de 4,2 % de la population québécoise en 1971 à 13,6 % en 2020. Selon les estimations de Statistiques Canada et de l'Institut de la statistique du Québec, cette proportion grimpera à 20,5 % de la population en 2035. »[19]

Sans faire ressortir toutes les données sur ce constat démographique, la combinaison du vieillissement de la population et des données sur la sédentarité et de son impact sur la santé globale de la population font en sorte que les pressions seront fortes sur le système médical au cours des prochaines années.

[17] Lavoie, Harvey, 2023, p. 73.
[18] Idem p. 57.
[19] Gouvernement du Québec, 2022. Pour mettre en œuvre les changements nécessaires en santé, p. 11.
[20] Bloom & Canning (2000) in Agence de santé publique du Canada (2009), p. 21.
[21] Godluck, Solveig (2020). Investir dans la santé, un pari gagnant pour la croissance. Journal Les Échos.

3.5 Des impacts économiques incontournables

3.5.1 Productivité affectée

Bloom et Canning (2000) ont identifié quatre secteurs où une population en meilleure santé peut contribuer à la croissance microéconomique (les gains économiques sur le plan personnel et celui des familles) :

- **Productivité de la main-d'œuvre :** population active plus efficace et donc augmentation des salaires et revenus;
- **Offre de main-d'œuvre :** dans le contexte de pénurie, cet élément est d'autant plus important puisqu'il permet une appartenance prolongée à la population active en raison d'une meilleure santé à tous les stades de la vie. Moins d'absences pour prendre soin des personnes à charge ou malades;
- **Formation :** meilleur développement cognitif ainsi que la réduction de l'absentéisme scolaire et des taux de décrochage précoce, facteurs quicontribuent tous à l'atteinte d'un degré de scolarité supérieur et à l'amélioration des occasions d'épanouissement;
- **Économies et investissements :** augmentation des économies en vue de la retraite ou des investissements dans le capital physique en raison d'une espérance de vie plus longue que prévu[20].

3.5.2 Des répercussions majeures sur le PIB

En 2020, McKinsey, une firme internationale de consultants qui a accompagné plusieurs gouvernements, a publié un rapport intitulé « *Prioritizing health : a prescription for prosperity* ». Selon, un article paru dans Les échos, en France, une meilleure santé pourrait augmenter le PIB mondial de 12 milliards $ en 2040 et ça pourrait se traduire par une croissance plus rapide de 0,4 %. Le rapport indique qu'au Canada pour chaque dollar investi en prévention c'est un rendement de 3,30 $. « Les consultants ont calculé que le mauvais état de santé de la population mondiale réduisait le PIB mondial de 15 % par an. D'une part, il y a des dépenses de soins, d'autre part, les morts évitables, les arrêts de travail ou les incapacités professionnelles qui font perdre des jours, voire des années de travail, et pèsent sur la productivité »[21].

Toujours selon ce rapport, investir en santé diminuerait la charge mondiale de la morbidité de 40 % d'ici 2040. Au Canada, mettre en œuvre des mesures préconisées par McKinsey diminuerait le fardeau de la maladie et de la mort sur la productivité et les dépenses de santé de 32 %, mais avec un rendement de 10 % du PIB supplémentaire. **(Pour plus de détails, voir ANNEXE B)**

Copyright © 2024 Coalition pour l'avenir du sport et activité physique au Québec | Tous droits réservés

3.6 En bref…

ACTUELLEMENT INQUIÉTANT

AUGMENTATION des maladies chroniques + VIEILLISSEMENT accéléré de la population + AUGMENTATION des prescriptions et coûts des médicaments + AUGMENTATION des enjeux de santé mentale

= PRESSION insoutenable sur le système de santé et les finances publiques

POTENTIELLEMENT STIMULANT

RESPONSABILISATION des individus quant à leur santé + AUGMENTATION de la pratique de l'activité physique + IMPLICATION des communautés - CONSOMMATION de médication

= UNE POPULATION EN MEILLEURE SANTÉ et moins de pression sur le système et rééquilibre des finances publiques

La démonstration des impacts de la sédentarité et de l'inactivité physique est éloquente sur nos sociétés, la santé physique et mentale, les finances publiques et l'économie. Et les coûts donnent le vertige!

Qui peut faire quoi? Comment?

Copyright © 2024 Coalition pour l'avenir du sport et activité physique au Québec | Tous droits réservés

4. LES ENJEUX ET L'URGENCE D'AGIR EN AMONT AU QUÉBEC

La Coalition pour l'avenir du sport et de l'activité physique au Québec veut être constructive et proposer diverses pistes de solutions. Pour l'avenir du Québec, le statu quo est impossible à tenir. Les membres ont la volonté de participer à réaliser les changements nécessaires pour faire en sorte qu'un plus grand nombre de personnes pratiquent le minimum d'activité physique et de sport recommandé pour diminuer la sédentarité, les risques de maladies chroniques et améliorer la qualité de vie.

Ainsi, pour que la prévention devienne une grande priorité au Québec nous proposons ici trois axes pour mieux opérationnaliser les changements nécessaires

AXE 1	AXE 2	AXE 3
ACTION GOUVERNEMENTALE	**ENGAGEMENT DU MILIEU**	**INFRASTRUCTURES**
ENJEUX		
• Des politiques construites de manière isolée • La sédentarité et l'inactivité présente de 0 à 99 ans • Des budgets granulaires et des actions en silo • Pour prévenir, on doit agir et on ne le fait pas • La prévention coûte cher et les résultats ne viennent pas	• Organisations du sport et de l'activité physique peu consultées malgré leur expertise • Des acteurs en manque de moyen qui pourraient faire la différence • Déficit de professionnalisation dans le secteur du sport et de l'activité physique • Des entraîneur·e·s et autres intervenant·e·s peu formé·e·s, sous-payé·e·s ou bénévoles sous-pression	• Les municipalités exercent des responsabilités • Les clubs sportifs : leur rôle de collaboration et l'offre de service sportive • Le milieu scolaire exerce des responsabilités • Les demandes de financement sont insoutenables pour le gouvernement
PISTES D'ACTION		
• Leadership du gouvernement • Travail conjoint de manière horizontale et décloisonnée • Modifier les modes de financement • Mettre le sport et l'activité physique au cœur de la prévention • Un financement accru pour les acteurs du milieu qui agissent déjà pour favoriser l'activité physique et une meilleure alimentation	• Un opérateur expert pour mettre en œuvre concrètement la prévention • De la formation et des entraîneur·e·s et autres intervenant·e·s mieux rémunéré·e·s en plus de favoriser la professionnalisation	• État de santé des infrastructures locales, régionales et provinciales • Déterminer par des analyses de besoins les infrastructures à rendre accessibles ou renouveler • Développer une expertise de planification et construction

Copyright © 2024 Coalition pour l'avenir du sport et activité physique au Québec | Tous droits réservés

AXE 1 - LA VISION ET L'ACTION GOUVERNEMENTALE

Au cours des dernières décennies, des centaines de recherches sont venues confirmer la nécessité de miser sur l'éducation, la prévention, la promotion des saines habitudes de vie principalement par l'activité physique et l'alimentation pour améliorer notre santé physique et mentale. Ces gestes pourtant simples ont des répercussions économiques et sociales positives collectivement et sur chaque personne.. Force est de constater que malgré les études, les programmes de prévention et de promotion, la sédentarité n'a jamais été aussi élevée et principalement dans les pays au niveau de vie élevé[22].

ENJEU 1 : LES RÔLES DU GOUVERNEMENT

D'entrée de jeu, nous avons fait l'exercice de mettre côte à côte les politiques, plans d'action et autres outils disponibles sur les sites des ministères (voir annexe A). Ces informations nous renseignent sur l'intérêt et la volonté du gouvernement et de ses ministères pour la prévention. Deuxièmement, des sommes importantes sont investies chaque année par le gouvernement en matière de prévention. **Troisièmement, les actions sont légitimes et positives, mais il serait opportun d'agir et d'opérationnaliser concrètement des actions en matière de prévention puisque les résultats tangibles tardent à se concrétiser en termes d'état de santé général de la population.**

Selon le plan d'action en prévention, de 2022 à 2025, le budget de 10 ministères qui est consacré pour réaliser le plan d'action est de 120 M$. C'est donc 40 M$ par année consacrés à la prévention dans 10 ministères. En somme, c'est 0,035 % du budget total de l'État qui est consacré à l'une des plus importantes sources d'économie et de revenus potentiels pour les 20 prochaines années, la prévention.

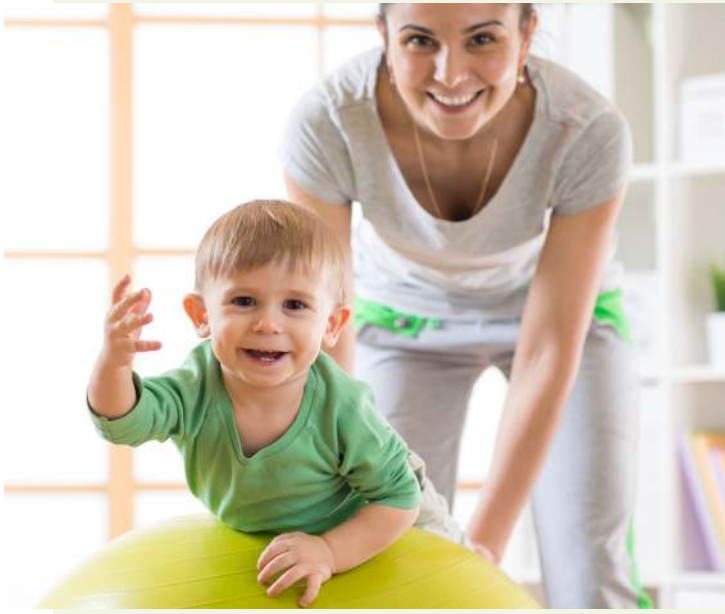
On constate qu'il existe de nombreux outils de réflexions et de planification de l'action en matière de prévention, d'activité physique et de saine alimentation. Le Québec a développé cette expertise, d'une part, en matière de rédaction de politiques et plans d'action qui répondent résolument sur papier aux exigences internationales de l'OMS. D'autre part, l'État soutient de nombreux projets épars qui vont dans tous les sens pour répondre à une multitude de besoins légitimes, **mais où on ne perçoit pas le fil conducteur et le sens des interventions, ce qui augmente le quotient de difficulté à évaluer réellement les impacts et retombées.**

Par ailleurs, il est actuellement difficile, dans le portrait général de la prévention au Québec, de mesurer concrètement le retour sur investissement en matière de prévention. Et plusieurs secteurs d'activités comme le sport et l'activité physique subissent cette situation puisqu'ils sont cantonnés à offrir un minimum d'activités avec un budget dérisoire qui n'a jamais été indexé depuis 35 ans.

On observe donc trois éléments :

- L'absence de vision claire et transversale de prévention malgré une volonté
- Manque de coordination et de partenariats avec tous les acteurs dans l'application concrète
- Difficulté à mesurer concrètement les retours sur investissement

Pour la CASAPQ, les acteurs des sports et de l'activité physique pourraient être partie prenante des résultats escomptés puisqu'ils sont naturellement vecteurs de prévention. La structure organisationnelle de proximité, l'organisation provinciale en fédération, les partenariats et l'expertise sont déjà existants. Voilà des ingrédients qui sont gages de réussite et de facilitateur de l'augmentation de la pratique de l'activité physique et sportive dans la population générale. Il ne manque plus qu'une entente de collaboration, les ressources humaines, financières et techniques!



Actuellement, deux ministères principaux abordent la prévention dans leurs politiques respectives, soit le **ministère de la Santé et des Services sociaux et le ministère de l'Éducation.** Plusieurs autres participent aux plans d'action ou intègrent la notion de prévention dans leur politique, mais plus indirectement (ANNEXE A).

[22] OMS (2022). Activité physique. https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity.

Copyright © 2024 Coalition pour l'avenir du sport et activité physique au Québec | Tous droits réservés

A. LE MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX

Selon les dernières données du ministère des Finances, c'est 2 % du budget total en santé (50 G$) qui est investi en prévention, ce qui représente grosso modo 1 G$ annuellement. Pour l'Ontario, c'est 1 % du budget de la Santé et la Colombie-Britannique, ce sont 5 % du budget de la Santé qui est consacré aux mesures préventives[23].

Est-ce que les dossiers de prévention associés actuellement au ministère de la Santé et des Services sociaux sont encore compatibles dans la nécessaire mission curative et hospitalo-centrique du MSSS? Les investissements du MSSS et les objectifs en prévention sont-ils en phase avec les objectifs de l'OMS? Le financement accordé à la prévention permet-il réellement de faire diminuer les coûts associés au traitement des maladies chroniques? Et au-delà du financement, la mise en application est-elle à la bonne place avec les bonnes organisations/personnes? Quels arrimages sont faits entre les politiques, les plans d'action et les principaux responsables des saines habitudes de vie sur le terrain? Est-ce possible pour le gouvernement d'envisager que la prévention se passe uniquement dans les hôpitaux ou les groupes de médecine familiale (GMF)?

B. LE MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION

De son côté, le ministère de l'Éducation dans son dernier plan pour le loisir et le sport, paru en 2022, mise d'abord et avant tout sur la pratique de l'activité physique chez les enfants du primaire et du secondaire. Les objectifs et les actions proposés sont louables et réalistes. Cette clientèle est d'intérêt et ces gestes permettront de faire bouger plus d'enfants et ainsi ancrer des habitudes à long terme.

Tableau 1	Dépenses	2024-2025	Proportion par rapport au budget total du GVT
Budget Dépenses Globales 2024-2025		**Chiffre réel**	**%**
	Culture et Communications	939 200 000,00 $	0,72 %
	Éducation (moins Loisir et Sport)	18 906 954 100,00 $	14,47 %
	Éducation - sous-total - Loisir et Sport (moins la SÉPAQ)	**173 545 900,00 $**	0,13 %
	Gouvernemental budget total des dépenses	**130 705 300 000,00 $**	

Tableau 2	Dépenses	2024-2025	Proportion par rapport aux dépenses
Budget Dépenses Loisir et Sport 2024-2025	**Éducation - sous-total - Loisir et Sport (moins la SÉPAQ)**	**Chiffre réel**	**%**
	Programme 1-Administration-Loisir et sport	14 518 100,00 $	8,37 %
	Programme 5-Dév. du loisir et du sport-Dév. du loisir et du sport	**158 527 800,00 $**	91,35 %
	Programme 5-Dév. du loisir et du sport-Infrastructures de loisirs et de sports	500 000,00 $	0,29 %
	Dépenses totales	**173 545 900,00 $**	**100,00 %**

[23] Les Affaires, 2023.

Copyright © 2024 Coalition pour l'avenir du sport et activité physique au Québec | Tous droits réservés

Tableau 3	Dépenses	2024-2025	Proportion par rapport aux dépenses
Budget Dépenses Transfert Loisir et Sport 2024-2025	**Programme 5 - Développement du loisir et du sport**	**Chiffre réel**	**%**
	Équipe Québec	5 000 000,00 $	3,15 %
	Promotion de l'activité physique	5 809 600,00 $	3,66 %
	Promotion du loisir	11 971 400,00 $	7,55 %
	Promotion du sport	39 547 900,00 $	24,95 %
	Soutien aux organismes multidisciplinaires	86 244 100,00 $	54,40 %
	Autres crédits de transfert	9 954 800,00 $	6,28 %
	Dépenses totales	**158 527 800,00 $**	**100,00 %**

Toutefois, **le secteur du Loisir, du Sport et du Plein air doit couvrir toutes les clientèles et le plan d'action ne parle pas des adultes et des aînés qui sont pourtant des clientèles à risque de développer des maladies chroniques ou liées au mode de vie.** Il est nécessaire d'aborder l'activité physique et l'alimentation avec toute la population. Et c'est peut-être par ces clientèles que nous obtiendrons des résultats concrets en termes de diminution de maladies chroniques. **Est-ce que de cantonner les services de sports, loisirs et plein air en Éducation est réducteur des autres clientèles?**

Par ailleurs, plusieurs partenaires et acteurs du sport et de l'activité physique ne sont pas directement impliqués dans le plan d'action pour réellement transformer la situation des enfants. L'école est un acteur crucial, mais une synergie certaine doit s'établir avec les autres acteurs qui gravitent autour des enfants.

Il est nécessaire d'impliquer les acteurs qui ont les qualités d'opérateurs et qui sont capables d'actions concrètes sur l'ensemble du territoire québécois pour atteindre les objectifs et ressentir concrètement le virage santé que doit prendre le Québec pour faire diminuer les coûts de systèmes et améliorer la santé générale de la population.

Copyright © 2024 Coalition pour l'avenir du sport et activité physique au Québec | Tous droits réservés

C. LES AUTRES MINISTÈRES ET LA PRÉVENTION

D'avoir la prévention, l'amélioration des saines habitudes de vie dans leur priorité permet de garder le sujet sur le radar, mais trop souvent les budgets associés sont plutôt dérisoires et cela ne permet pas de mener des actions en profondeur pour accompagner les milieux. Parmi les autres ministères, on retrouve le MAPAQ, le MAMAH, le MTESS, Famille, Culture, Tourisme et Transports, pour ne nommer que ceux-là. Et si on regroupait les efforts des différents ministères pour avoir plus d'impacts directs dans la population?

D. UNE APPROCHE EN SILO OU TRÈS GRANULAIRE

Lorsqu'il est temps d'AGIR et d'ÉVALUER, les politiques et plans d'action semblent perdre la notion d'interaction. Chaque ministère agit en silo et traite les projets de manière granulaire. Ce qui est pourtant incompatible complètement avec l'approche nécessaire pour réussir les actions en prévention...

À TITRE D'EXEMPLE

« Pour agir sur les déterminants de la santé mentale, il est souvent nécessaire de prendre des mesures qui dépassent le seul secteur de la santé. Les programmes de promotion et de prévention devraient donc faire intervenir les secteurs de l'éducation, du travail, de la justice, des transports, de l'environnement, du logement et de la protection sociale. Le secteur de la santé peut grandement contribuer à intégrer les efforts de promotion et de prévention au sein des services de santé, en promouvant, en initiant et, le cas échéant, en facilitant la collaboration et la coordination multisectorielles »[24].

E. L'ARGENT, C'EST LE NERF DE LA GUERRE

Tel que souligné, chaque ministère a son budget relié à la prévention. Malgré des années d'investissement, si minime soit-il, la dilution de ces sommes ne semble pas favoriser l'atteinte des ambitieux objectifs en matière de prévention. Pour faire des changements de comportements et de styles de vie, les investissements doivent être massifs au départ pour donner un électrochoc et vraiment faire bouger l'aiguille des résultats.

Par ailleurs, nous pouvons souligner que le secteur du sport et du loisir n'a pas eu d'indexation à ces budgets pour faire bouger les jeunes et moins jeunes depuis 35 ans, ce qui a forcé les organisations à trop souvent couper dans les programmes d'initiation et récréatifs. Ce secteur a été cantonné dans des rôles secondaires non pas comme acteur principal de l'amélioration de la condition de santé de la population.

F. UNE CROYANCE RÉCURRENTE : « INVESTIR EN PRÉVENTION C'EST LONG, COMPLIQUÉ ET ÇA DONNE PEU DE RÉSULTATS »

On entend ce discours depuis de nombreuses années et dans une perspective politique cela peut être déroutant de penser obtenir des résultats dans 15 ans plutôt que trois. Il est temps d'avoir le courage collectivement de prendre le virage. Et aujourd'hui, l'expérience de certains pays qui ont fait de la prévention et des saines habitudes de vie leur priorité fait la démonstration que les résultats arrivent beaucoup plus vite qu'anticipé!

[24] OMS, 2022, Santé mentale : renforcer nos actions. Site internet : https://www.who.int/fr/.

Copyright © 2024 Coalition pour l'avenir du sport et activité physique au Québec | Tous droits réservés

PISTE D'ACTION 1 : UN LEADERSHIP, DES POLITIQUES PUBLIQUES ET DES MOYENS REVUS ET AJUSTÉS

Malgré ces constats éloquents, des politiques ne peuvent plus suffire pour atteindre les cibles et le gouvernement a un rôle de leadership à jouer en permettant à d'autres acteurs d'embarquer sur la glace. **C'est un véritable partenariat et la mise en commun des efforts pour opérationnaliser la prévention qui doit se déployer au Québec.**

1. Jouer un rôle de leadership pour proposer des cibles ambitieuses et exécutables
2. Favoriser un travail en partenariat, car les cibles doivent être horizontales
3. Modifier le mode de financement en tenant compte des retours sur investissement potentiel et l'amélioration de la santé populationnelle.

> ***« Comme la santé humaine et celle de la planète sont en lien avec pratiquement tous les secteurs d'activités, orchestrer la gestion de la santé autour du seul ministère de la Santé et des Services sociaux ne favorise pas l'émergence d'un nouveau modèle de société durable. »***[25]

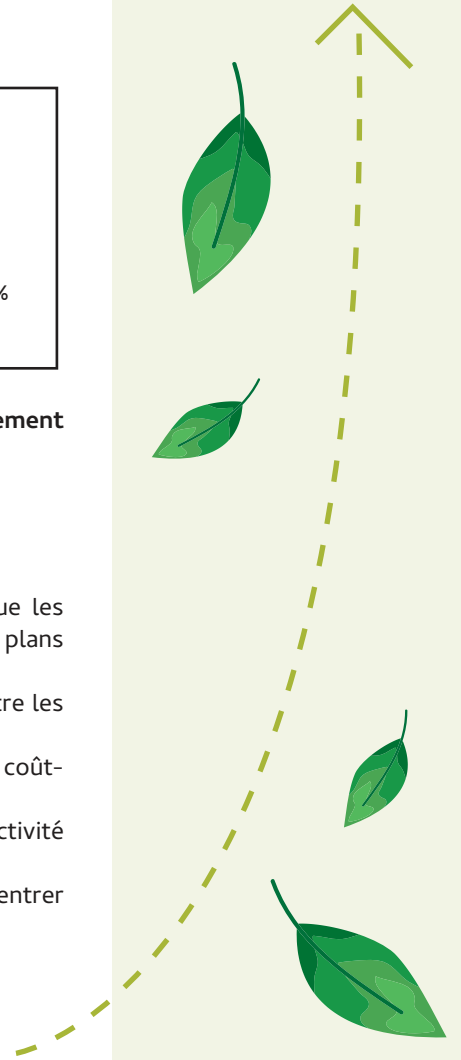
A. RÔLE DE LEADERSHIP DU GOUVERNEMENT

- Moins de 50 % des pays ont une politique nationale d'activité physique, dont moins de 40 % sont opérationnelles.
- Seuls 30 % des pays disposent de directives nationales en matière d'activité physique pour tous les groupes d'âge.
- Alors que presque tous les pays font état d'un système de surveillance de l'activité physique chez les adultes, 75 % des pays surveillent l'activité physique chez les adolescents et moins de 30 % surveillent l'activité physique chez les enfants de moins de 5 ans.
- Dans les domaines politiques susceptibles d'encourager les transports actifs et durables, seulement un peu plus de 40 % des pays disposent de normes de conception des routes qui rendent la marche et le vélo plus sûrs[26].

Il ne tient qu'au gouvernement de prioriser la prévention et d'agir en conséquence pour voir les fruits du retour sur investissement tel que proposé par les différentes méthodes de calcul de l'investissement en prévention.

À l'instar de l'OMS, les membres de la CASAPQ sont d'avis que le Québec doit :

- Élaborer et mettre en œuvre des lignes directrices nationales sur l'activité physique pour toutes les tranches d'âge;
- Mettre en place des mécanismes de coordination nationaux faisant intervenir tous les ministères concernés ainsi que les principales parties prenantes non gouvernementales en vue d'élaborer et de mettre en œuvre des politiques et des plans d'action tant cohérents que durables;
- Mettre en œuvre, à l'échelle locale, de vastes campagnes de communication visant à faire mieux comprendre et connaître les multiples avantages que revêt l'activité physique sur les plans sanitaire, économique et social;
- Investir dans les nouvelles technologies, l'innovation et la recherche afin d'élaborer des approches d'un bon rapport coût-efficacité qui permettront d'accroître l'activité physique, en particulier dans les contextes de faibles ressources;
- Assurer une surveillance et un contrôle réguliers de l'activité physique et de la mise en œuvre des politiques[27] (OMS, L'activité physique, 2022);
- Assurer un leadership pour que tout le monde travaille à opérationnaliser concrètement la prévention, et ce avant d'entrer dans le système de santé.



[25] Després, 2023, p. 233.
[26] OMS, 2022. Site internet.
[27] Després, 2023, p. 233.

Copyright © 2024 Coalition pour l'avenir du sport et activité physique au Québec | Tous droits réservés

B. TRAVAILLER ENSEMBLE DE MANIÈRE TRANSVERSALE ET DÉCLOISONNÉE

« *La pratique de l'activité physique est un comportement complexe, un ensemble de politiques est nécessaire pour favoriser la pratique de celle-ci. Investir dans un ensemble systémique de politiques d'activité physique vaut la peine puisqu'il offre des rendements plus importants que la mise en œuvre de politiques uniques prises isolément* »[28]. Et collectivement, le Québec doit poser le même constat sur la mise en œuvre.

Ce document de réflexion traite abondamment de tous les efforts déployés par différents ministères à créer leur propre politique. Malheureusement, les résultats sont peu évalués et ils n'atteignent peu ou pas les cibles escomptées puisque les données récentes de l'OMS parlent d'une augmentation de la sédentarité et des maladies chroniques partout dans le monde.

Au Québec, il existe des réseaux organisés et professionnels qui sont tellement présents qu'on les a peut-être oubliés, mais qui mériteraient d'être reconnus comme acteurs et responsables des opérations en matière de prévention. Les membres de la Coalition sont prêts à prêter main-forte au gouvernement pour que l'activité physique et le sport deviennent des vecteurs de l'action et des résultats tangibles en prévention.

C. MODIFIER LE MODE DE FINANCEMENT DE LA PRÉVENTION EN FONCTION DES RETOURS SUR INVESTISSEMENT

Au Québec, dans l'évaluation faite par la CASAPQ, de l'argent supplémentaire est nécessaire et une réorganisation des postes budgétaires concernant la prévention et les moyens de régler la sédentarité s'impose. Afin d'amplifier l'impact de la prévention et atteindre des cibles ambitieuses que doit fixer le Québec en la matière, il pourrait être opportun de faire en sorte que tous les budgets dédiés à la prévention actuellement dans plusieurs ministères soient ramenés au sein d'un seul et même endroit.

Malgré des montants qui semblent importants, ces sommes sont diluées à travers l'approche curative de 98 % du ministère de la Santé et Services sociaux au Québec. Toutes les données probantes démontrant les impacts positifs de la prévention sur la diminution des facteurs de risques des maladies chroniques, sur l'augmentation de la productivité en milieu de travail, l'amélioration de la concentration chez les enfants. Toutefois, les politiques ne semblent pas être mises en œuvre puisque les résultats ne sont pas là.

La **CASAPQ propose trois solutions principales** en termes de budget :

1. Faire converger tous les budgets de prévention de chacun des ministères vers une seule et même instance;
2. Bonifier le budget de la prévention de 1 G$ par année d'ici 2030 pour rattraper les années de sous-investissement en prévention et prévenir l'impact du vieillissement de la population dans le système de santé. Ces budgets doivent être assortis évidemment d'actions claires et tangibles, de responsables et de résultats annuels vérifiables et justifiables. C'est faisable!;
3. Soutenir le secteur du sport et de l'activité physique de manière accrue pour que leurs budgets soient bonifiés aux niveaux local, régional et provincial. L'objectif est précisément qu'ils puissent participer à faire bouger un plus grand nombre de personnes au Québec par leurs programmes d'initiation, récréatifs et adaptés à tous les groupes d'âge.

D. UNE AUTRE AVENUE À EXPLORER…

La prévention et la promotion des saines habitudes de vie doivent être intégrées comme secteur névralgique à la Stratégie québécoise de recherche et d'innovation du ministère de l'Économie et de l'Innovation. Comme illustré tout au cours de ce document, l'activité physique et la saine alimentation peuvent avoir un impact crucial sur le PIB et sur la productivité en milieu de travail, sur des économies d'échelle dans le système de santé. Les preuves ne sont plus à faire, alors pourquoi ne pas envisager différentes pistes économiques. **La santé ne doit plus être vue comme une dépense, mais plutôt comme un investissement.**

Les estimés de retombées économiques de McKinsey (2020) nous indiquent qu'à chaque dollar investi en prévention c'est l'équivalent de 3,30 $ qui est revient dans les poches de l'état. En ce sens, Pierre Lavoie et Jean-François Harvey (2023), dans leur plus récent livre, suggèrent un calcul des retombées économiques occasionnées par les investissements en prévention et dans l'activité physique.

Investissement annuel supplémentaire de 2023-2030[29]	Investissement total supplémentaire d'ici 2030	Bénéfices pour chaque 1 $ investi	ROI en 2030
1 G$	7 G$	6 $[30]	42 G$

Il est à noter que ces sommes importantes pourraient être réinjectées dans notre système public afin de soutenir les soins associés au vieillissement (environ 15,3 G$/an) pour lesquels le Québec n'a pas encore de projection de services, par exemple. Si on injecte aujourd'hui ces sommes pour favoriser un meilleur mode de vie de toute la population et que les gestes sont ciblés, les retours financiers risquent d'être plus importants tant en éducation qu'en santé puisque nous aurons augmenté l'état de santé physique et mental de la population.

[29] Dans le respect du cadre proposé par l'OMS de renverser la vapeur d'ici 2030.
[30] Pierre Lavoie et Jean-François Harvey (2023) p. 72.

Copyright © 2024 Coalition pour l'avenir du sport et activité physique au Québec | Tous droits réservés

ENJEU 2 : LA SÉDENTARITÉ ET L'INACTIVITÉ PHYSIQUE UN PROBLÈME À TOUS LES ÂGES

C'est en agissant concrètement chez tous les groupes d'âge que le Québec pourra se démarquer et atteindre des cibles ambitieuses. Les chiffres sont éloquents, voire surprenants. Les maladies chroniques telles l'obésité et le diabète touchent des enfants de plus en plus jeunes. Plusieurs régions du monde ont choisi de planifier et développer une approche pour renverser la vapeur.

Au Québec, les enfants d'âge préscolaire dépendent entièrement de leurs parents ou de la volonté des éducatrices en service de garde de faire de l'activité physique. Au niveau alimentaire, les CPE du Québec se démarquent en termes de qualité des aliments servis aux enfants. Pourquoi ne pas promouvoir les activités physiques dans les CPE au même titre qu'on fait automatiquement du bricolage?

À l'école primaire et secondaire, les jeunes Québécois reçoivent quelques cours d'éducation physique et la pratique parascolaire dépend de l'offre de chaque école, de la présence de clubs sportifs et de l'intérêt des parents à inciter leurs enfants à pratiquer du sport.

Selon l'OMS, pourcentage des personnes n'atteignant pas la quantité d'activité physique recommandée [31 et 32]

Clientèles	Dans le monde*	Au Canada	
Enfants 11-17 ans	81 %	FIlles	82 %
		Garçons	71 %
Adultes	27,5 %	Femmes	31 %
		Hommes	26 %

*Niveaux d'inactivité plus élevés dans les pays à revenus élevés

Au cégep et à l'université, la pratique sportive et l'activité physique chutent drastiquement. À l'âge adulte, ceux et celles qui n'ont pas développé d'habitude n'ont pas tendance à faire place à l'activité physique dans leur quotidien. Souvent, l'arrivée des enfants va stimuler l'intérêt pour le sport.

LES AÎNÉS

Un constat frappant caractérise les recherches pour réaliser ce document. Peu ou pas de littérature existe sur la prévention chez les aînés, exception faite de la prévention des chutes. Pourtant, selon les études du Pr Jean-Pierre Després, même à 60 ans et avec un passé sédentaire, il est possible de renverser la vapeur.

La vieillesse est encore vue dans notre société comme une maladie et la société renvoie à la fragilité des aînés plutôt qu'à leur capacité. À quand un changement de paradigme?

Il n'existe pas non plus de plan d'action pour favoriser l'activité physique et une saine alimentation spécifique aux aînés. Et pourtant, ce groupe d'âge mériterait certainement de voir ce genre d'actions documentées.

Par ailleurs, on doit vraiment stimuler l'activité physique à faible impact, leur permettre le plus souvent possible d'être à l'extérieur, de faire en sorte que les infrastructures telles les trottoirs et les routes soit praticables. Des cours et des activités doivent être accessibles dans toutes les municipalités.

---

[31] Au moins 2,5 à 5 heures par semaine à une activité physique d'intensité modérée associée à des activités de renforcement musculaire pendant au moins deux jours par semaine. Les enfants devraient faire au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse par semaine.

[32] OMS, 2023. Site internet.

Copyright © 2024 Coalition pour l'avenir du sport et activité physique au Québec | Tous droits réservés

PISTE D'ACTION 2 : METTRE LE SPORT ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU CŒUR DE LA PRÉVENTION

Dans les cas de pays où la prévention et les saines habitudes de vie ont été priorisées par les gouvernements, les résultats sont connus et c'est ce modèle que doit s'approprier la classe politique pour mobiliser la population et faire bouger l'aiguille de la sédentarité. De plus, deux excellents livres[33] parus à l'automne 2023 écrits par des Québécois proposent différents modèles qui ont fait leurs preuves. Pourquoi ne pas s'en inspirer?

La Finlande

« Entre 2002 et 2024, la proportion de jeunes qui atteignent le minimum de 60 minutes d'activité physique par jour est passée de 18 % à 35 % chez les garçons et de 12 % à 29 % chez les filles »[34]

Le pays a pris le virage santé et bien-être pour la population et pour le ministère de l'Éducation et de la Culture finlandais cela passait par l'augmentation du niveau d'activité physique. Pour le Ministère, l'activité physique permet le développement des apprentissages (mémorisation, concentration, motricité fine). Un esprit sain dans un corps sain!

Et tout commence en très bas âge, un programme en garderie pour les 0-6 ans a été mis en place pour renforcer la pratique quotidienne chez les jeunes enfants. Les standards ministériels sont de 180 minutes par jour pour ce groupe d'âge! Et les rapports d'évaluation indiquent que 59 % des 0-5 ans atteignent ce niveau de pratique quotidienne!

Dans les écoles primaires et secondaires, le transport actif est préconisé pour se rendre à l'école. Les écoliers et les élèves passent moins d'heures assis puisqu'ils ont des pauses actives en classe et des récréations plus longues pour favoriser directement à l'école la pratique du mode de vie actif. Au primaire, les écoliers doivent faire 60 minutes d'activités par jour et ils sont suivis par une application mobile. Ce sont donc 88 % des écoles primaires qui participent au programme.

L'éducation physique est l'une des cinq matières principales du programme d'étude en Finlande. Au primaire, c'est un minimum de deux leçons de 45 minutes par semaine d'éducation physique. Pour les élèves de 9 à 15 ans, c'est entre 266 et 342 heures par année. Les enseignants sont libres de proposer diverses activités (classes vertes, sorties de ski, activités hebdomadaires, etc.).

La formation des enseignants est axée davantage sur l'apprentissage et le développement d'habitudes de vie saine pour qu'ils puissent transmettre des expériences positives, créatives et axées sur leur bien-être. On ne vise pas non plus la connaissance des techniques, mais on valorise l'approche ludique de l'activité physique pour que les jeunes développent des expériences positives et gardent ses habitudes en vieillissant.

Les élèves sont aussi invités à développer leur propre technique dans la pratique des sports plutôt que de suivre une modélisation.

Bref, la Finlande, en priorisant l'activité physique quotidienne et en misant sur une augmentation accrue des cours d'éducation physique, permet depuis quelques années à la Finlande de se démarquer quant à l'état de santé générale de sa population. L'approche préconisée par le gouvernement rend les conditions d'apprentissage académique plus positives et faciles pour les enfants.

A. UN CONTINUUM DE SERVICE CONCRET EN MODE PRÉVENTIF

« L'activité physique et le sport pour les jeunes sont un autre domaine où l'offre de service devrait être repensée et améliorée. Inclure le plaisir dans le développement des compétences physiques et des habiletés motrices favorisera chez eux un mode de vie actif durable. »[35].

Et ce plaisir doit être au cœur de tous les gestes posés lorsqu'on veut créer des habitudes saines pour toutes les clientèles. Des pistes d'action pourraient être avancées par catégorie d'âge (Voir Annexe D).

[33] Després, Jean-Pierre (2023). La révolution active. De la gestion de la maladie à la promotion de la santé. Les éditions du journal. Montréal. Lavoie, Pierre et Jean-François Harvey (2023). Faut que ça bouge. Une approche différente du sport pour des jeunes en bonne santé, Les Éditions de l'Homme, Montréal.

[34] Pochon, Sarah (2023), Comment la Finlande encourage l'activité physique des enfants et des adolescents. Theconversation.com

[35] Després, 2023, p. 233.

Copyright © 2024 Coalition pour l'avenir du sport et activité physique au Québec | Tous droits réservés

AXE 2 – ENGAGEMENT DU MILIEU

ENJEU 3 : LES ACTEURS DU SPORT ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ONT RAREMENT ÉTÉ SOLLICITÉS POUR TROUVER DES SOLUTIONS OU POUR PARTICIPER À OPÉRER CONCRÈTEMENT LE CHANGEMENT EN MATIÈRE DE PRÉVENTION.

Les membres de la CASAPQ ont soulevé, à maintes reprises, avoir été rarement consultés que ce soit pour l'élaboration de politiques, de plans d'action provinciaux en matière de prévention ou au niveau municipal pour la planification des infrastructures sportives.

On pense à tort que le secteur du sport et de l'activité physique au Québec vise simplement à organiser des compétitions et à former des athlètes de haut niveau. Toutefois, une part importante de ses activités est dédiée à des activités de découverte, d'initiation, récréatives.

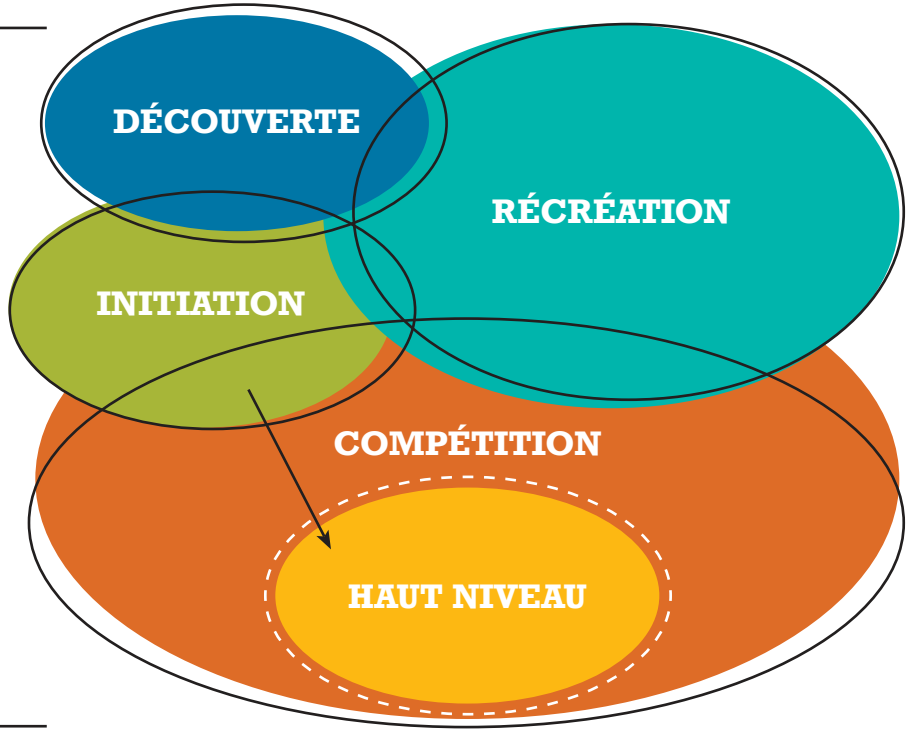
LES 5 CONTEXTES DE LA PRATIQUE SPORTIVE

Direction du Sport, du loisir et de l'activité physique. (2019) « F*ondements de la pratique sportive au Québec* ». Gouvernement du Québec page 32-33.

DÉCOUVERTE Activité durant laquelle le participant prend contact avec une discipline sportive. C'est en quelque sorte un point de départ en vue de la pratique d'une discipline sportive. L'activité de découverte peut prendre des formes différentes (ex. : Démonstration par des athlètes, participation ponctuelle à un jeu adapté, observation d'une compétition).

INITIATION Contexte à l'intérieur duquel le participant acquiert les connaissances et développe les habiletés et les aptitudes nécessaires à la pratique d'un sport, l'initiation est fondamentalement une démarche pédagogique qui doit favoriser l'expression du jeu inhérente au sport.

RÉCRÉATION Activité de récréation fondamentalement axée sur le jeu et sur le plaisir de pratiquer un sport, la récréation répond davantage à l'univers du jeu qu'à celui de la performance. Les règles et l'encadrement soutiennent de façon harmonieuse le déroulement du jeu, tout en permettant le divertissement et le délassement des participants à l'intérieur des caractéristiques essentielles du sport.



Le secteur du sport et de l'activité physique, principalement constitué de petites organisations avec peu de personnel permanent, fait face à plusieurs défis. Historiquement soutenu par des bénévoles, il est maintenant confronté à la diminution de la présence de ces derniers et à une augmentation des exigences administratives dues à de nouvelles réalités dans la pratique du sport.

Sans investissement supplémentaire dans le personnel, ces organisations sont fragilisées. Le recrutement et la rétention de bénévoles et d'employé·e·s deviennent cruciaux dans un contexte économique compétitif. Sans l'ajout de ressources humaines, le secteur fait face à un risque accru de départs et d'épuisement professionnel des bénévoles et employé·e·s qui tiennent à bout de bras les organisations. Souvent, on observe une diminution de l'offre de service, particulièrement pour la découverte et l'initiation ce qui produit, par le fait même, un effet collatéral sur la santé de la population. Dans cette perspective, le milieu est forcé de restreindre la qualité de l'encadrement du sport au secteur compétitif faute de moyens et de ressources pour y arriver. Plusieurs associations et ressources sportives font des miracles avec trop peu de moyens.

[36] Direction du Sport, du loisir et de l'activité physique. (2019) « Fondements de la pratique sportive au Québec ». Gouvernement du Québec pp 32-33.

Copyright © 2024 Coalition pour l'avenir du sport et activité physique au Québec | Tous droits réservés

PISTE D'ACTION 3 : UN OPÉRATEUR EXPERT PRÊT À ÉLARGIR SON OFFRE DE SERVICES POUR FAIRE LA DIFFÉRENCE ET RENVERSER LA TENDANCE EN MATIÈRE DE PRÉVENTION

La Coalition croit que les membres qu'ils représentent sont les meilleurs vecteurs de résultats concrets dans la population générale quant à l'amélioration de l'état de santé et la diminution de la sédentarité.

En plus d'être présents partout sur le territoire, ils sont les experts des clientèles et ils ont développé des outils, des approches, des formations, des programmes concrets, amusants, stimulants qui donnent des résultats tangibles depuis des décennies. Il suffirait maintenant d'avoir les moyens de les évaluer.

Par exemple, les programmes de gestion des chutes peuvent prévenir les blessures chez les personnes âgées et diminuer les chirurgies en conséquence. Et si le programme était financé pour être offert à un plus grand nombre par l'entremise des clubs de la FADOQ?

Une entraîneure de basketball qui utilise le sport pour prévenir le décrochage scolaire et qui permet de prévenir ce phénomène particulièrement chez les garçons et ça marche! Et si on en faisait une pratique courante?

Un club d'escalade qui organise une journée d'initiation pour des jeunes en difficulté qui leur permet de réussir à relever un défi et d'essayer une nouvelle activité.

Un enseignant d'éducation physique et à la santé qui fait découvrir à ses élèves de nouveaux moyens d'action en collaboration avec des organismes de la communauté.

Un club de judo qui offre gratuitement des cours à des familles dans le besoin pour les inciter à bouger et faire en sorte que l'activité physique ne dépende pas des revenus d'une famille. Et si on rendait le sport accessible pour diminuer la pauvreté en généralisant ce genre d'initiative?

Un club de gymnastique, un club de natation et une école de danse qui s'associent pour permettre aux athlètes de développer de nouvelles compétences et mieux développer leurs capacités physiques globales. C'est stimuler l'innovation dans la pratique sportive!

Le programme *Viactive* initié par le Réseau FADOQ permet aux personnes âgées de pratiquer des activités physiques adaptées. Et si *Viactive* était offert dans les résidences?

Ces exemples ne doivent plus uniquement dépendre de l'initiative de certains individus, de clubs sportifs ou d'organisations isolées. On doit proposer une nouvelle approche et créer un écosystème qui communique pour opérationnaliser les solutions et ainsi développer les habitudes de vie saine dans toute la population.

Si on veut agir en amont de la maladie, on doit donner aux organisations du milieu les moyens d'accompagner les citoyens à sortir de la sédentarité. C'est en collaborant avec les groupes existants sur le terrain et où sont les gens que le Québec y arrivera.

Copyright © 2024 Coalition pour l'avenir du sport et activité physique au Québec | Tous droits réservés

ENJEU 4 : DES INTERVENANT·E·S MOINS FORMÉ·E·S, SOUS-PAYÉ·E·S[37] OU BÉNÉVOLES SOUS PRESSION

Le rôle des intervenant·e·s est crucial dans la pratique d'un sport. Ils·elles permettent aux néophytes de développer des compétences dans les sports, ils·elles assurent la sécurité des pratiquants, ils·elles soutiennent techniquement et psychologiquement les athlètes de compétition et de haut niveau. Ils·elles sont polyvalent·e·s quant à ses nombreux rôles au sein des clubs sportifs allant de la gestion financière, humaine et matérielle en passant par la formation des athlètes, instructeurs, encadrants et d'autres entraîneur·e·s, l'organisation de compétitions et de sorties, l'animation d'un conseil d'administration, etc.

Toutes ces tâches se font dans une majorité de sports avec une rémunération minimale qui ne permet pas de vivre de l'entraînement ou d'autres formes d'intervention. Dans le contexte actuel, de vieillissement de la population et d'offres d'emploi en surabondance entraînent l'exode des personnes ayant le potentiel d'être entraîneur·e· ou encadrant·e·s. Par le manque de structures de professionnalisation, on verra apparaître aussi diverses personnes qui se disent entraîneur·e·s ou spécialistes de la santé sans être encadré·e·s par des formations, des structures ou des fédérations sportives. C'est un enjeu préoccupant qui n'est toutefois pas l'objet central de ce document.

Le Québec gagnerait certainement à professionnaliser et reconnaître le secteur du sport et de l'activité physique comme un acteur essentiel de la prévention.

En France

Le rôle et la responsabilité de l'entraîneur·e sont considérés comme essentiels. En effet, dans certains cas, les entraîneurs deviennent des employé·e·s de la société d'État des postes, mais ne deviennent pas facteur·trice·s! Ils peuvent jouer leur rôle d'entraîneur·e à temps plein avec des conditions décentes.

Et si la santé et l'activité physique devenaient prioritaires au Québec et qu'une société d'État devenait ce levier essentiel pour la prévention en embauchant ou parrainant, comme en France, des entraîneur·e·s bien rémunéré·e·s pour les différentes disciplines sportives?

Comparaison des montants octroyés par le gouvernement québécois par année aux établissements d'enseignement pour la formation de diverses professions liées à la santé

	Coût formation annuelle au gouvernement	Coût formation totale	Salaire annuel
Formation médecine générale (5 ans)	45 000 $ - 73 500 $	225 000 $ - 367 500 $	255 000 $ - 292 000$
Médecine familiale (6-7 ans)	s.o.	315 000 $ - 514 500 $	331 615 $
Autres spécialités (8 et 11 ans)	s.o.	495 000 $ - 808 500 $	441 180 $
Formation infirmière bachelière	12 500 $ - 19 100 $	37 500 $ - 57 300 $	Entre 52 000 $ et 93 000 $
Formation infirmière technicienne	9 200 $ - 14 000 $	27 600 $ - 42 000 $	Entre 45 000 $ et 90 000 $
Intervenant plein-air	Environ 15 000 $	Environ 35 000 $	32 000 $*
Enseignant·te d'éducation physique et à la santé	Environ 20 000 $	46 600 $	Entre 50 500 $ et 110 000 $[38]
Entraîneur·re sportif[39]	Environ 15 000 $	Environ 35 000 $	47 320 $ à 75 000 $[40]

* Gouvernement du Canada (2023). Salaire moyen au Québec pour un intervenant en plein-air.

[37] Il existe des parcours de formation universitaires pour devenir entraîneur·re sportif ceux-ci ne sont pas nécessairement obligatoire pour devenir intervenir dans le secteur.

[38] Selon les données du site www.guichetemplois.gc.ca et Vaille, 9 janvier 2024, La Presse.

[39] Il a été impossible de trouver le coût total de la formation d'enseignant en éducation physique pour le gouvernement. Un pourcentage a été établi à partir de la formation d'infirmière bachelière et utilisé pour fin de comparaison.

[40] Selon le site www.guichetemplois.gc.ca. Ces données sont spécifiques au Québec et représentent le salaire médian.

Copyright © 2024 Coalition pour l'avenir du sport et activité physique au Québec | Tous droits réservés

PISTE D'ACTION 4 : INVESTIR DANS LA FORMATION, RECONNAÎTRE LEUR EXPERTISE ET MIEUX RÉMUNÉRER LES ENTRAÎNEUR·E·S ET AUTRES PROFESSIONNEL·E·S DU SPORT.

Le sport et l'activité physique au Québec nécessitent davantage de professionnel·e·s formé·e·s en gestion, d'entraîneur·e·s et d'officiel·le·s. Un manque de soutien financier freine cette professionnalisation, forçant le recours à des bénévoles qui, souvent débordants de bonnes intentions, n'ont pas toutes les qualifications.

Le chercheur Éric Brunelle de HEC a observé que les États-Unis ont 300 centres de recherches sur le sport et son industrie. Les autres provinces en comptent 15. Le Québec, il y a quelques années, à peine n'avait aucun centre de recherche dans le domaine. C'est ainsi qu'est né le Pôle sport HEC Montréal qui en est à ses balbutiements.

Le rapport du Pôle sports HEC Montréal indique des budgets insuffisants pour la formation et le développement des compétences dans ce secteur. L'accroissement des compétences est crucial pour améliorer la gestion des organisations, la rétention du personnel et des bénévoles, et l'expérience des participants. Les constats du groupe de recherche sont clairs :

- « Une volonté individuelle et personnelle de s'améliorer, mais l'absence d'une véritable culture de la professionnalisation dans les organisations;
- Le sous-financement de l'État, un frein majeur en matière de professionnalisation de la gestion du sport et de l'activité physique
- La gestion du temps, un défi de taille
- Un besoin de partage, de collaboration et de coopération
- La gestion des organisations sportives est très peu reconnue et valorisée »[41]

D'abord un rattrapage budgétaire pour compenser les 35 dernières années sans ajustement et ensuite, un soutien accru et un accompagnement des organisations sont essentiels pour l'avenir. Ces gestes permettraient clairement, dans un contexte d'opérationnalisation de la prévention, de faire prendre de la vigueur économique à ce secteur d'activité névralgique de nos sociétés modernes et enfin, de bénéficier des retours sur les investissements illustrés par de nombreuses organisations internationales.

[41] Brunelle, Éric et Richard Legendre (2021). Rapport d'enquête : faits saillants. La professionnalisation au service de l'industrie sportive québécoise : constats et recommandations. Pôle sports HEC Montréal, p. 10.

Copyright © 2024 Coalition pour l'avenir du sport et activité physique au Québec | Tous droits réservés

AXE 3 – LES INFRASTRUCTURES

ENJEU 5 : LES MUNICIPALITÉS, LES INFRASTRUCTURES ET LA RECONNAISSANCE DES ACTEURS EXISTANTS

A. LE RÔLE DES MUNICIPALITÉS ET DU SECTEUR DES SPORTS ET LOISIRS

Historiquement, les municipalités ont grandement contribué à développer les services de loisir pour les citoyens. Elles travaillaient avec des organismes du milieu et leurs bénévoles, créant de nouveaux services au fur et à mesure que les besoins des citoyens apparaissaient. Parallèlement, la construction de nouvelles écoles s'assortissait d'infrastructures récréatives et sportives. Aujourd'hui, les citoyens et les familles veulent avoir accès à une offre de sports et d'activités diversifiées permettant de transmettre la passion de l'activité physique aux enfants et aux adultes aussi!

Les familles choisissent souvent un milieu de vie quand elles analysent l'offre de sports, de loisirs et d'infrastructures de plein air. Les personnes âgées ou retraitées demandent aux municipalités des infrastructures pour elles également. On réclame des exerciseurs extérieurs dans les parcs, des cours extérieures et intérieures adaptées aux différents groupes d'âge, des défis sportifs amicaux, etc.

Depuis les années 1960, les municipalités et les commissions scolaires se sont dotées d'infrastructures en quantités importantes pour favoriser l'accessibilité des sports sur tout le territoire. Chaque municipalité, aussi petite soit-elle, avait son aréna, sa piscine extérieure, son gymnase, son terrain de baseball et bien davantage. Aujourd'hui, après plusieurs années, les municipalités se retrouvent avec des infrastructures nécessitant des investissements importants pour les remettre à niveau ou carrément désuètes, qui doivent être remplacées ou rénovées pour la sécurité et la qualité de la pratique.

À l'époque, les investissements du gouvernement et des municipalités avaient permis de répartir à peu près équitablement les infrastructures dans la province, étant donné qu'une tranche importante de la population habitait en milieu rural. De nos jours, la population est concentrée davantage dans les villes et dans certaines régions, ce qui nécessite de nouvelles infrastructures pour répondre aux besoins là où elle est concentrée.

Aujourd'hui, alors que le mandat des services municipaux est plus large et englobe plusieurs dimensions de la qualité des milieux de vie, une tendance se démarque : les infrastructures sont dorénavant autant considérées comme des places publiques que des plateaux techniques. Elles visent la polyvalence optimale des activités et des modes de pratique, et cherchent à s'insérer dans les places publiques offertes aux interactions sociales.

Donc on doit se poser un certain nombre de questions concernant la planification des infrastructures. Le Québec a-t-il un plan d'inventaire et de caractérisation (évaluation de l'état) des infrastructures sportives? Le gouvernement évalue-t-il le nombre de piscines olympiques nécessaires pour entraîner adéquatement les athlètes de haut niveau? Sont-elles réparties sur l'ensemble du territoire équitablement ou sont-elles concentrées uniquement à Montréal? Quels sont les plans d'affaire de ces infrastructures? Avons-nous un plan des infrastructures qui peut être régional? Et d'autres que le Québec peut financer davantage au niveau local? Ces questionnements devraient nous permettre de guider les choix des décideurs et bailleurs de fonds.

Ainsi, l'aréna québécois est un lieu de rassemblement et un symbole fort d'une communauté autant qu'un plateau technique pour les activités de glace. Pour cette raison, les infrastructures sportives devraient être considérées comme une ressource territoriale potentiellement capable de contribuer activement à la vitalité des milieux de vie.

Dans ce contexte, ce sont les municipalités qui sont au cœur de l'élaboration, la configuration, le financement et la mise en œuvre des projets d'infrastructures.

B. L'ANIMATION ET L'UTILISATION OPTIMALE DES INFRASTRUCTURES

Les municipalités et les centres de services scolaires sont des acteurs incontournables dans la gestion et la programmation des sports et activités sur leur territoire. Ils ont la responsabilité de coordonner l'offre en sports et activités physiques et de répondre aux besoins des citoyens en cette matière. Ils peuvent compter sur ces acteurs essentiels et incontournables que sont les clubs sportifs et les organisations locales pour assurer l'offre de plusieurs activités sportives dans toutes les municipalités. Les clubs appliquent les règles de pratique et de sécurité et peuvent guider les athlètes à tous les niveaux.

Les organisations de leur côté sont clairement responsables de la livraison de services sportifs. Les services de loisir municipaux et les clubs sportifs doivent savoir jouer leur rôle pour influencer de la bonne façon la vision et l'organisation de la municipalité en termes d'offre de service et pour être reconnus comme experts. Les clubs sportifs doivent à ce titre être impliqués plus largement pour faire bouger toute la population.

Copyright © 2024 Coalition pour l'avenir du sport et activité physique au Québec | Tous droits réservés

Même si de nouveaux modèles de coopération intermunicipale ont vu le jour et que la concertation régionale a commencé à donner de beaux résultats de mise en commun ou de partage de ressources encore beaucoup reste à faire. En ce sens, il faut favoriser le développement d'approches innovantes pour faire bouger tout le monde et faciliter l'accès à une offre sportive pour tous les goûts partout dans la province.

En termes de qualité des infrastructures, les gouvernements, centres de services scolaires et municipalités tiennent-ils compte des besoins des clubs sportifs, des usagers et participants, des athlètes, de la population? Les organisations de sport et d'activité physique, les enseignants-es en éducation physique et les groupes communautaires qui utiliseront et animeront les infrastructures ne sont souvent pas consultés dans les processus d'idéation, de conception et de planification. Cela fait en sorte qu'on se retrouve avec des infrastructures mal adaptées comme des dégagements non sécuritaires dans les bouts de terrain, des plafonds trop bas, des matériaux de moindre qualité, etc. Il existe au Québec des spécialistes de la pratique sportive qui ne sont pas suffisamment consulté lors des processus de conception d'infrastructures. On s'en remet alors aux firmes d'architecture et de génie qui parfois mise plus sur un concept d'architecture innovant, mais qui ne tient pas assez compte de l'utilité et l'ergonomie des lieux pour favoriser une pratique convenable.

C. UNE DEMANDE INSOUTENABLE

En 2021, le gouvernement du Québec lançait un appel à projets pour les infrastructures de sport et de loisir. Le budget d'investissement était de 294 M$ dont la moitié provenait du gouvernement fédéral. En réponse à cet appel, le milieu a présenté des demandes totalisant 1,5 G$, soit 80 % de plus que l'enveloppe disponible. Cette donnée est révélatrice des besoins, mais ceux-ci sont peut-être sous-estimés vu l'état de désuétude des infrastructures. Et la répartition territoriale est loin d'être idéale, peut-on supposer.

PAFIRS	2021	2023	2023-2032
Montant disponible	294 M$	300 M$[42]	1,2 G$[43]
Valeur demandes reçues	1,5 G$	2,6 G$[44]	
	20 % financés	En cours d'analyse	

À voir les projets financés par le dernier Programme d'aide financière aux infrastructures récréatives, sportives et de plein air (PAFIRSPA), on peut se poser plusieurs questions. Certains dirigeants d'une municipalité qui avait des besoins criants en matière d'infrastructures ont pu se demander pourquoi leur projet n'avait pas été sélectionné alors que celui d'une municipalité voisine, pourtant bien pourvue en équipements sportifs, avait été choisi. On s'interroge ainsi sur les critères de sélection et sur l'évaluation des besoins réels qu'il s'agisse de projets municipaux, régionaux et provinciaux.

Tous les projets, acceptés ou refusés, requièrent des efforts humains et politiques considérables, et leurs promoteurs doivent engager des fonds en conséquence. Or, le gouvernement fournit très peu de justifications à l'acceptation ou au refus des projets. En définitive, malgré le nombre de projets soutenus et l'ampleur apparente de l'enveloppe budgétaire qui s'y rattache, il s'agit d'un faible rapport coût-bénéfices en termes humains, politiques et financiers, d'autant plus que ce sont là des enjeux et des fonds publics nous ramenant ainsi à l'importance de la planification des infrastructures.

FALLAIT Y PENSER!

Jean-Pierre Després, professeur et directeur scientifique du VITAM, suggère que « *si les 500 $ offerts par le gouvernement provincial lors du budget 2022 aux citoyens gagnant moins de 100 000 $ par année avaient été utilisés pour construire des centres sportifs et communautaires et faire la promotion de la santé par l'activité physique à tout âge, nous aurions pu bâtir pas moins de 64 grands complexes sportifs au coût moyen de 50 millions $ par centre.* » (Després, 2023, p. 233)

Cet enjeu est crucial, car il a un impact sur les finances publiques, la sécurité de citoyens, l'accessibilité, la qualité des lieux d'entraînement et de compétition. Tout cela dans un contexte où l'État dit favoriser la santé de la population, notamment par l'acquisition de saines habitudes de vie.

Quatre propositions majeures, réalisables, doivent être appliquées rapidement au Québec, et ce, avant tout nouvel appel à projets pour financer des infrastructures sportives.

[42] En mai 2024, les demandes étaient en cours d'analyse.
[43] Montant inscrit au Programme québécois des infrastructures d'ici 2032
[44] Données préliminaires émises au printemps 2024 pendant l'analyse

Copyright © 2024 Coalition pour l'avenir du sport et activité physique au Québec | Tous droits réservés

PISTE D'ACTION 5 : PLANIFIER ET FINANCER ADÉQUATEMENT LES INFRASTRUCTURES ET COLLABORER POUR UNE MEILLEURE QUALITÉ

1. Réaliser un inventaire des infrastructures locales, régionales et provinciales actuelles sur le territoire et en faire un bilan de santé

C'est à l'aide de données sur les infrastructures actuelles au Québec que nous pourrons mieux mesurer l'ampleur des investissements à effectuer et le moment où ces investissements devront être effectués. Par exemple, savoir que la piscine X d'une municipalité aura besoin d'un entretien en profondeur en 2043 permettrait aux pouvoirs publics locaux et régionaux de prévoir les investissements en conséquence. Actuellement, certaines organisations prennent l'initiative d'évaluer elles-mêmes l'état de santé de leurs infrastructures, mais pour la sécurité des utilisateurs, ces mesures devraient être réalisées systématiquement par le gouvernement du Québec.

2. Déterminer, par des analyses des besoins et des projections, le nombre d'infrastructures nécessaires pour desservir des bassins de population déterminés aux niveaux local, régional et provincial

La planification des infrastructures à l'échelle provinciale permettrait d'offrir des activités diversifiées partout, à différents niveaux. Par exemple, combien faut-il d'infrastructures d'envergure olympique au Québec et comment les répartir sur le territoire? De combien d'infrastructures compétitives scolaires avons-nous besoin?

La planification devrait comprendre des projections d'infrastructures régionales qui desserviraient plusieurs municipalités, mais aussi des infrastructures locales et complémentaires qui permettraient aux municipalités d'offrir différents services sportifs et d'autres activités. Les distances géographiques devraient aussi être prises en compte puisqu'elles sont déterminantes quant à la motivation de pratiquer une activité physique.

Une telle approche permettrait d'éviter de se retrouver avec des infrastructures similaires dans chaque municipalité et de déployer les infrastructures de manière aléatoire sans planification, comme c'est le cas actuellement.

L'idée dominante est de déterminer les bassins de population qu'une infrastructure peut desservir et d'y investir les sommes adéquates. Par exemple, on pourrait envisager de construire un complexe sportif régional pour plusieurs MRC en planifiant l'offre de services de sport, d'activité physique et de loisir sur tout le territoire.

Pour l'avenir des infrastructures et une offre de service adéquate et réellement adaptée en fonction des populations actuelles et futures, il est crucial et responsable de planifier les projets et les investissements de façon à répartir judicieusement, par la suite, les fonds nécessaires pour entretenir, rénover ou construire les nfrastructures requises.

Les fonds disponibles pour les infrastructures sont nettement insuffisants quand on les compare aux besoins (80 % des projets non financés lors de l'appel à projets de 2021). La planification permettrait d'orienter plus judicieusement les investissements en fonction de l'état de désuétude des équipements et des variations populationnelles en plus d'assurer une répartition interrégionale plus équitable.

3. Assurer une plus grande transparence des processus de financement public des projets d'infrastructures

Les objectifs et les priorités d'un éventuel plan provincial de développement des infrastructures devraient automatiquement rendus public. Dès lors, les critères de sélection des projets à des fins de financement devraient l'être aussi. Il faut que le milieu puisse analyser si les projets retenus et les sommes que tous les programmes gouvernementaux permettent d'y injecter sont conformes au plan. Ainsi, on assure une cohérence entre le plan et les sommes allouées par les différents paliers de gouvernement.

L'évaluation des projets et, par le fait même, la qualité des programmes de financement y gagneraient en crédibilité en reposant sur une pondération privilégiant notamment les projets provenant de plans stratégiques à long terme assortis d'une vision des instances publiques locales, dans la mesure où ils s'inscrivent aussi dans les objectifs d'un éventuel plan provincial des infrastructures sportives.

L'échelle de pondération et les autres critères d'évaluation devraient être rendus publics lors de l'ouverture des programmes de financement.

4. Une expertise à développer

La France, malgré une organisation du sport bien différente de la nôtre, a favorisé le regroupement d'expertises et de spécialisations dans la construction d'infrastructures sportives ainsi que l'analyse, la gestion et l'entretien de celles-ci.

En prenant exemple sur ce modèle, nous pourrions développer collectivement une expertise nécessaire en matière de construction, mais aussi de gestion responsable des projets de construction très spécialisés que commande le secteur de la pratique sportive.

Le gouvernement et les municipalités ont la responsabilité de tenir à jour un inventaire des infrastructures, des besoins en matière d'infrastructures et de l'état de désuétude de chaque infrastructure sportive et de plein air dans chaque municipalité, MRC, ville, région et au niveau national. Les normes et les règles ont changé, ce erait une bonne façon de s'y adapter!

Copyright © 2024 Coalition pour l'avenir du sport et activité physique au Québec | Tous droits réservés

CONCLUSION

Nous sommes à un carrefour en matière de santé ici comme ailleurs. Soit, nous continuons de nous complaire dans nos habitudes individuelles et poursuivons comme organisation sociale à travailler par secteur, par ministère. Soit, on innove en proposant un modèle québécois inclusif, proactif qui intègre toutes les sphères et les acteurs impliqués dans l'amélioration de la qualité de vie. Si, collectivement, nous choisissons la deuxième option, les retombées individuelles, sociales et économiques seront réelles. **Après des investissements majeurs dans notre économie, il est temps de prioriser des changements d'habitudes au sein de la population, dans les organisations et les gouvernements. Ces changements nécessaires entraîneront des retours sur investissements importants et stimulants. Et si ces changements d'habitudes devenaient LA priorité ultime au Québec?**

Les études sont nombreuses et patentes, les impacts des changements d'habitudes de vie ont des répercussions sur la productivité, la capacité d'apprendre, la diminution significative des maladies non transmissibles, une amélioration de la santé mentale. Bref, les arguments positifs sont éloquents et le Québec n'a visiblement toujours pas pris le virage concrètement. Si nous ne les aidons pas maintenant, c'est leur santé et tous les acquis sociaux qui seront à modifier puisqu'ils ne seront pas assez nombreux et en santé pour supporter le poids du système public.

Avoir la capacité de contribuer à renverser la vapeur sur l'état de santé médiocre et alarmant de la population québécoise, et ce de la naissance jusqu'en fin de vie, voilà le seul objectif de la CASAPQ. Dans ce document, la Coalition a pu faire état des enjeux et des constats qui doivent rapidement nous amener à agir. Pour renverser la vapeur, les acteurs doivent collaborer et mettre à profit leurs forces pour modifier l'état de santé générale de la population. Le sport et l'activité physique doivent être au cœur des stratégies à préconiser, car les résultats peuvent alors être rapides et positifs. Le milieu est prêt à y contribuer dans la planification et dans l'action.

Qu'est-ce qui nous empêche collectivement dès aujourd'hui de prendre ce virage? Et si la qualité de vie et l'état de santé des citoyens devenaient une priorité et que cela permettait concrètement de sauver et prolonger des vies en santé, de favoriser le mouvement chez les enfants et les jeunes, de prévenir des blessures chez les personnes âgées, de parler davantage d'activités physiques chez les adultes.

Il est toujours permis de rêver! Aujourd'hui, la Coalition pour l'avenir du sport et de l'activité physique au Québec s'engage à faire de cet enjeu une priorité majeure pour l'avenir du Québec et la santé de la population. En plus de faire état de ces enjeux sur la place publique, les membres s'engagent à être un acteur présent et partenaire de ces changements nécessaires pour tous et toutes.

Et si maintenant les gouvernements devenaient de réels partenaires de ce changement audacieux nécessaire pour l'avenir du système d'éducation, de santé, de l'économie et pour tout le Québec?

Copyright © 2024 Coalition pour l'avenir du sport et activité physique au Québec | Tous droits réservés

BIBLIOGRAPHIE

Actif pour la vie. Littératie physique (2015). https://activeforlife.com/fr/litteratie-physique-2/.

Aedo, Cristian, Anna Alasuutari & Jouni Valiijiarvi (2017). Éducation : le miracle finlandais? Banquemondiale.org.

Agence de la santé publique du Canada (2009). Investir en prévention – Perspective économique. Principales conclusions d'un examen de données récentes.

Backaert, Patrick, Dr, mars 2023, Les coûts de l'inactivité physique. www.irbms.com.

Bayle, Emanuel. (2023). *La gouvernance du sport en France : ses atouts et ses défis.* Vie publique. Au cœur du débat public. 2 novembre 2023.

BPCE L'Observatoire. Les collectivités territoriales, 1er financeur public du sport. Mars 2022. France.

Brunelle, Éric et Richard Legendre (2021). Rapport d'enquête : faits saillants. La professionnalisation au service de l'industrie sportive québécoise : constats et recommandations. Pôle sports HEC Montréal.

Brunelle, Éric, Richard Legendre, Samuel Ouellette et Alexandre Rousseau (2020). Enquête sur les impacts de la COVID-19 sur le milieu sportif québécois. Pôle sports HEC Montréal.

Després, Jean-Pierre (2023). La révolution active. De la gestion de la maladie à la promotion de la santé. Groupe livre Québecor.

Dietsh, Guillaume (2022). Les cours d'éducation physique et sportive consistent-ils seulement à faire du sport? The conversation Canada.

Direction du Sport, du loisir et de l'activité physique. (2019) « *Fondements de la pratique sportive au Québec* ». Gouvernement du Québec

Fédération des éducateurs et éducatrices physiques, enseignants du Québec (FÉÉPEQ) (2013). Donnons-nous les moyens de réussir.

Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (2023). Mesurer l'incidence du sport, de l'activité physique et des loisirs au Canada. Principaux messages et éléments probants 2023

Ministère des Affaires municipales et de l'Habitation. Mieux habiter et bâtir notre territoire. Politique nationale de l'architecture et de l'aménagement du territoire. Plan de mise en œuvre 2023-2027. Gouvernement du Québec.

Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (2021). Plan d'action 2024-2023. Pour la réussite de la politique bioalimentaire. Gouvernement du Québec.

Ministère de l'Économie et de l'Innovation (2022). Inventer, développer et commercialiser. SQRI2. Stratégie québécoise de recherche et d'investissement en innovation 2022-2027. Gouvernement du Québec.

Ministère de l'Éducation. Direction du sport, du loisir et de l'activité physique (2022). Pour retrouver le plaisir d'être actif. Plan d'action pour valoriser la pratique d'activités physiques, sportives et récréatives au Québec 2022-2027. Gouvernement du Québec.

Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale (2023). Plan stratégique 2023-2027. Gouvernement du Québec.

Ministère du Travail (2023). Plan stratégique 2023-2027. Gouvernement du Québec.

Ministère de la Santé et des Services sociaux (2022). Pour mettre en œuvre les changements nécessaires en santé. Gouvernement du Québec.

Ministère de la Santé et des Services sociaux (2022). Un projet d'envergure pour améliorer la santé et la qualité de vie de la population. Plan d'action interministériel 2022-2025 de la politique gouvernementale de prévention en santé. Gouvernement du Québec.

Ministère de la Santé et des Services sociaux (2016). Politique gouvernementale de prévention en santé. Gouvernement du Québec.

Godluck, Solveig (2020). Investir dans la santé, un pari gagnant pour la croissance. Journal Les Échos.

Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (2023). Mesurer l'incidence du sport, de l'activité physique et des loisirs au Canada. Principaux messages et éléments probants 2023. Gouvernement du Canada.

Institut de la statistique du Québec (2022). Panorama des régions du Québec. Gouvernement du Québec.

Lavoie, Pierre et Jean-François Harvey (2023). Faut que ça bouge. Une approche différente du sport pour des jeunes en bonne santé. Les Éditions de l'Homme.

McKinsey Global Institute (2020). Prioritizing health: A prescription for prosperity. https ://www.mckinsey.com/industries/healthcare/our-insights/prioritizing-health-a-prescription-for-prosperity.

Ministère de la Santé et des Services sociaux (2024). Site internet.

Ministère de la Santé et des Services sociaux. Direction générale de la santé publique. (2010). Vision d'une saine alimentation. Gouvernement du Québec.

Organisation mondiale de la santé (2022). Rapport mondial de situation sur l'activité physique 2022. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/363571/9789240060500-fre.pdf?sequence=1#:~:text=Pourtant%2C%2081%20%25%20des%20adolescents%20(,la%20société%20dans%20son%20ensemble.

Copyright © 2024 Coalition pour l'avenir du sport et activité physique au Québec | Tous droits réservés

Organisation mondiale de la Santé (OMS) (2022). Activité physique. https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Organisation mondiale de la Santé (OMS) (2022). Santé mentale : renforcer nos actions. https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

Organisation mondiale de la Santé. Actes officiels de l'Organisation mondiale de la Santé, n° 2, p. 100.

Organisation mondiale de la santé (2019). Plan d'action mondial de l'OMS pour promouvoir l'activité physique 2024-2030. Des personnes plus actives pour un monde plus sain.

Particip'Action (2023). Statistiques clés et faits. La crise sédentaire expliquée. Site internet.

Pica, Lucille A. et Katrina Joubert (2017). La pratique régulière de l'activité physique chez les 15 à 29 ans au Québec. Institut de la statistique du Québec.

Pochon, Sarah (2023), Comment la Finlande encourage l'activité physique des enfants et des adolescents. Theconversation.com

Réseau de recherche sur le comportement sédentaire (2012). Distinctions entre sédentarité et inactivité physique.

Copyright © 2024 Coalition pour l'avenir du sport et activité physique au Québec | Tous droits réservés

ANNEXE A

Comparaison de la place de la prévention dans chacun des ministères et cadre financier des mesures en prévention

	MINISTÈRES					
	SANTÉ	ÉDUCATION	AFFAIRE MUNI	AGRICULTURE	ÉCONOMIE	JEUNESSE
Politique	Politique en prévention de la santé 2017-2027	Politique de l'activité physique, du sport et du loisir	Architecture et occupation du territoire	Bioalimentaire	SQRI2	Politique québécoise de la jeunesse 2030
Années	2016	2017-2027	2022	2018-2025	2022	2016
Plan d'action	Un projet d'envergure pour améliorer la santé et la qualité de vie de la population	Plan d'action pour valoriser la pratique d'activités physiques, sportives et récréatives	Plan de mise en oeuvre	Pour la réussite de la politique		Je suis le Québec, le Québec c'est nous 2021-2024
Années	2022-2025	2022-2027	2022-2028	2018-2023	2022-2027	2021
Vision	Une population québécoise en santé, dans laquelle chaque personne a la capacité et les condition pour réaliser son plein potentiel et participer au développement durable de la société. Une politique à l'avant-garde en matière de prévention, qui inspire et mobilise une ensemble de partenaires afin de favoriser davantage la santé dans un souci d'équité	D'ici 2027, augmenter d'au moins 10 % la proportion de la population qui fait au moins le volume recommandé d'activité physique pendant ses temps libres et, plus précisément, de 20 % pour les jeunes âgés de 6 à 17 ans	« En 2042, le territoire du Québec ainsi que son patrimoine architectural sont considérés comme une ressource précieuse et non renouvelable. Ils constituent une partie intégrante de l'identité nationale et un legs pour les générations futures. Le Québec est un leader en matière d'architecture et les Québécoises et les Québécois sont fiers d'habiter des milieux de vie complets, de qualité, conviviaux et inclusifs qui répondent de manière efficace et efficiente à leurs besoins. Ces milieux de vie contribuent à la santé, à la sécurité, au bien-être et à l'épanouissement de toutes et de tous; ils favorisent la mobilité durable, l'économie d'énergie, sont résilients et concourent à la lutte contre les changements climatiques. Ils sont aménagés, construits et valorisés à travers tout le Québec, en milieu urbain comme en milieu rural *. »	Alimenter notre monde avec… Un secteur bioalimentaire prospère, durable, ancré sur le territoire et engagé dans l'amélioration de la santé des Québécoises et des Québécois	Au cours des prochaines années, de grands chantiers structureront les initiatives de l'action gouvernementale : accroître la productivité; favoriser l'achat québécois pour, entre autres, réduire les dépendance extérieure; augmenter les exportations; accroître l'innovation sur le marché; compter sur une main d'œuvre qualifiée et adaptée et développer la filière énergétique pour verdir l'économie en réduisant l'émission de gaz à effet de serre (GES). Ainsi, le gouvernement entend insuffler un nouvel élan économique qui créeera de la richesse durables et des emplois bien rémunérés dans l'ensemble des régions du Québec.	Il s'agit d'aider les jeunes Québécoises et Québécois à accélérer les multiples transitions auxquelles ils sont soumis de l'enfance à l'âge adulte, afin qu'ils aient en main toutes les chances de réussir leur parcours vers l'autonomie.

Copyright © 2024 Coalition pour l'avenir du sport et activité physique au Québec | Tous droits réservés

ANNEXE A

	SANTÉ	ÉDUCATION	AFFAIRE MUNI	AGRICULTURE	ÉCONOMIE	JEUNESSE
Orientations	Développement des capacité des personnes dès le plus jeunes âges. L'aménagement des communautés et territoires sains et sécuritaires. Amélioration des conditions de vie qui favorisent la santé. Renforcement des actions de prévention dans le système de santé et services sociaux	1) d'aider les jeunes à accéder à des programmes sportifs en milieu scolaire; 2) Favoriser un plus grand accès aux infrastructures et aux équipements sportifs et 3) améliorer l'expérience et la sécurité dans la pratique d'une activité	Axe-des milieux de vie de qualité qui répondent aux besoins de la population. Aménager des milieux de vie complets favorisant la mobilité durable et la santé des populations.		Maximiser les retombées de la recherche et de la commercialisation des innovations. Faire du Québec un milieu qui adopte des innovations issues de sa recherche publique et de ses entreprises.	Faciliter l'apprentissage des saines habitudes de vie, dans un environnement sécuritaire. Favoriser la persévérance et la réussite éducative. S'engager encore davantage en faveur de la culture, de la communauté et de la société. Développer les compétences pour le travail et le marché du travail être facilitant. Faciliter le démarrage ou l'acquisition d'entreprises.
Budget plan d'action	26,7M$	70M $ pandémie 8,6M $ plan de relance pour la réussite 30M $ budget des députés 3,9M $ soutien engagement entraîneurs 11M $ pour camps de jour	360,4M$	157,2M$?	1,663 G $ (4ans)	
Budget total ministère[1]	59,4G $	19,5G $	2,7G $	1,11G $	1,398 $	52M $
Programmes		PAFIR : 1,5G $ pour les infrastructures en 10 ans	239,4M $ pour métro Inventaire et caractérisation des bâtiments patrimoniaux gouvernementaux et municipaux		Axe 5 : Miser sur des secteurs d'avenir et des projets structurants (686M $)	

D'autres ministères tels l'environnement, la justice, le logement, transport, famille, l'emploi abordent également la prévention dans leur politique et plan d'action respectif.

[1] Année budgétaire 2022-2023

Copyright © 2024 Coalition pour l'avenir du sport et activité physique au Québec | Tous droits réservés

ANNEXE A

Cadre financier par ministère et par année dans le cadre du plan d'action 2022-2025 de la prévention du Québec[2]

Ministères	2022-2023	2023-2024	2024-2025	TOTAL 2022-2025
Ministère de la Santé et des services sociaux	26 746 000 $	25 943 000 $	25 258 000 $	77 947 000 $
Ministère de l'Éducation du Québec	6 225 000 $	6 175 000 $	6 325 000 $	18 725 000 $
Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation	2 700 000 $	2 650 000 $	2 650 000 $	8 000 000 $
Ministère des Transports du Québec	2 000 000 $	2 100 000 $	2 200 000 $	6 300 000 $
Ministère du Tourisme	500 000 $	1 000 000 $	1 500 000 $	3 000 000 $
Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale	505 000 $	600 000 $	600 000 $	1 705 000 $
Ministère de la Culture et des Communications	500 000 $	500 000 $	500 000 $	1 500 000 $
Ministère de la Famille	300 000 $	400 000 $	400 000 $	1 100 000 $
Ministère de l'Enseignement supérieur	325 000 $	325 000 $	325 000 $	975 000 $
Secrétariat à la jeunesse	199 000 $	307 000 $	242 000 $	748 000 $
TOTAL	**40 M $**	**40M $**	**40M $**	**120M $**

[2] Ministère de la Santé et des Services sociaux. Plan d'action 2022-2025. Un projet d'envergure pour améliorer la santé et la qualité de vie de la population p.75

Copyright © 2024 Coalition pour l'avenir du sport et activité physique au Québec | Tous droits réservés

ANNEXE B

Prioritizing health: A prescription for prosperity

In the past century, health improvements from vaccines, antibiotics, sanitation, and nutrition among others, have been a powerful catalyst for economic growth by expanding the labor force, increasing productivity, and delivering immense social benefits. We examine what it would take to improve the health of the global population in the next two decades and what the benefits would be for individuals, society, and the economy.

Estimated potential reduction in poor health **32 %**

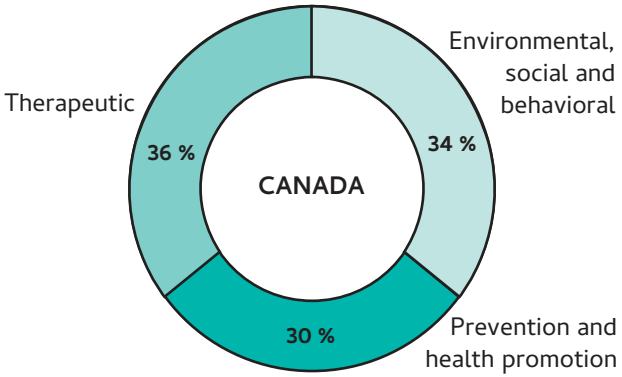
Additional healthy days per person a year **19**

GDP boost in 2040 (%) **$ 218B**

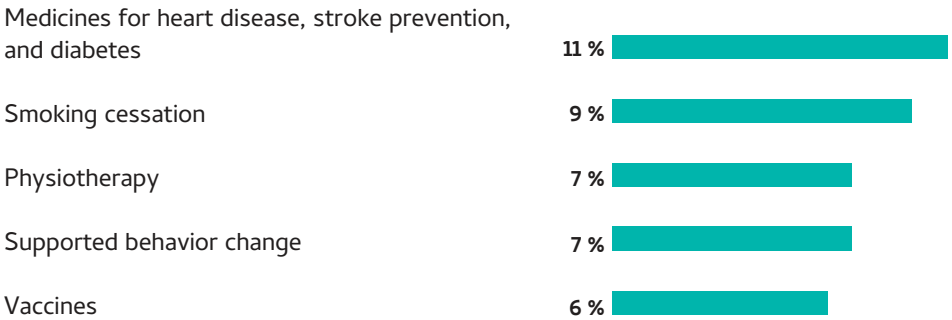
GDP impact in 2040 ($) **10 %**

Economic benefit from every $ 1 invested **$ 3,30**

ESTIMATED POTENTIAL REDUCTION POOR HEALTH BY INTERVENTION



TOP 5 HEALTH INTERVENTIONS BY IMPACT CANADA



CANADA: GDP IMPACT, 2040: $ 218B

Sources: *Institute for Health Metrics and Evaluation, used with permission, all rights reserved; World Bank, various sources, McKinsey Global Institute analysis*

Please note: *The boundaries and names shown on maps do not imply official endorsement or acceptance by McKinsey & Company. Not all countries included due to metric availability. Not all totals sum to Global or 100% due to rounding.*

For more on this research, see our report:
Prioritizing health: A prescription for prosperity

McKinsey Global Institute

Copyright © 2024 Coalition pour l'avenir du sport et activité physique au Québec | Tous droits réservés

ANNEXE C

Tableau synthèse des retombées directes d'investir dans les saines habitudes de vie

BÉNÉFICES physiques	• Meilleure condition physique (Dwyer et coll., 1983; Sallis et coll., 1997; Shephard et coll., 1985) • Développement du capital osseux (Bass et coll., 1998; Bradney et coll., 1998; Cooper et coll., 1995; Kontulainen et coll., 1999; Morris et coll., 1997; Welten et coll., 1994) • Prévention de l'obésité (Dwyer et coll., 1983; ÉPStein et coll., 1995; ÉPStein et coll., 1998) • Prévention du cancer (Lee et coll., 1994) • Prévention des maladies cardiaques (Alpert et Wilmore, 1994; Hansen et coll., 1991) • Contribution à la croissance et au développement[45]
BÉNÉFICES sociaux	• Réduction des comportements violents, délinquance (Heaps and Thorstenson, 1974; Gibson, 1979; Reid et al., 1994) • Favorise le travail d'équipe • Meilleur respect des règles et de l'autorité • Goût du dépassement • Favorise l'esprit sportif[46]
BÉNÉFICES psychologiques	• Amélioration de l'estime de soi et de la perception de ses propres compétences physiques (Gruber, 1986; Inman et coll., sous presse; McAuley, 1994) • Amélioration de la concentration • Amélioration de la gestion du stress (Calfas et Taylor, 1994) • Meilleure gestion des émotions (Pollack, 1996; 1998)[47]
BÉNÉFICES académiques	• Performances académiques égales ou supérieures (Dwyer et coll., 1983; Sallis et coll., 1999; Shephard, 1997; Volle et coll., 1981) • Amélioration du climat en classe (Dwyer et coll., 1983; Maynard et al., 1987) • Réduction de l'absentéisme scolaire et taux de décrochage précoce • Augmentation du sentiment d'appartenance envers l'école (Lepage-Simard, 1999) • Les élèves qui pratiquent du sport intercollégial ont un dossier scolaire plus fort que la moyenne (Lemieux, 1996)[48] • Favorise l'accès à des études supérieures
BÉNÉFICES communautaires	• Développement communautaire comme promotion de la santé • Renforcement des capacités • Cohésion sociale • *Empowerment*[49]
BÉNÉFICES économiques	• Taux de croissance macroéconomique supérieur dans une population en bonne santé vs moins bonne santé. • 1 $ investit en prévention= 3,30 $ de ROI • 5,2 G$ d'économie au Canada par année augmentant de 10 minutes par jour la pratique de l'activité physique • Diminution de 2,6 G$/an des coûts associés aux soins de santé dédiés aux maladies chroniques
BÉNÉFICES de productivité	• Population active plus efficace • Diminution de l'absentéisme au travail • Augmentation du niveau de revenu • Réduction des arrêts de travail et incapacités professionnelles • Appartenance prolongée à la population active vu une meilleure santé • 1,6 G$ de plus dans l'économie en augmentant la productivité et diminuant l'absentéisme
BÉNÉFICES individuels	• Meilleur état de santé général • Plus heureux • Salaire plus élevé de 7-8 % que la moyenne quand on développe une discipline de pratique sportive en bas âge • Augmentation des économies à la retraite • Frais médicaux moindres

[45] Tiré de Parent, Patrick, Jean-Claude Drapeau et Véronique Marchand (2013). Donnons-nous les moyens de réussir! Mémoire présenté dans le cadre des Consultations particulières et auditions publiques sur le livre vert « *Le goût et le plaisir de bouger. Vers une politique nationale du sport, du loisir et de l'activité physique* ». Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec.

[46] Idem.

[47] Idem.

[48] Idem.

[49] Agence de la santé publique du Canada, 2009.

Copyright © 2024 Coalition pour l'avenir du sport et activité physique au Québec | Tous droits réservés

ANNEXE D

Pistes de réflexion pour des activités à tout âge

DE LA NAISSANCE à la maternelle	• Évaluer l'état de santé des enfants dès le plus jeune âge. • À l'instar de la Finlande, faire pratiquer 160 minutes d'activités physiques par jour. • Développer des programmes, soutenir les parents et les services de garde. Permettre et faciliter la pratique de multiples sports.
À L'ÉCOLE primaire	• Évaluer systématiquement la condition physique des jeunes comme nous le faisons pour les comportements et l'académique.[50] • Imposer un minimum d'heures d'activités physiques au primaire. • Favoriser et faciliter la pratique de plusieurs sports afin de développer différentes compétences.
À L'ÉCOLE secondaire	• Augmenter le nombre d'heures d'éducation physique et à la santé par semaine et non par cycle. • Créer les ponts entre les clubs sportifs et la pratique sportive parascolaire. • Favoriser la pratique de plusieurs sports en fonction des intérêts et des besoins des jeunes et suggérer la spécialisation sportive à un moment approprié.
POSTSECONDAIRE	• Activités physiques : Ajuster l'offre d'activités sportives aux garçons et aux filles *considérant les nouvelles données comparatives*[51] de la pratique de l'activité physique. Favoriser des pratiques durables de l'activité physique puisque c'est à cet âge que la tendance est à la décroissance. • Développer des programmes alimentaires pour favoriser une alimentation saine en fonction des caractéristiques biologiques de ce groupe d'âge (pour contrer les propagandes alimentaires).
ÂGE ADULTE (25-54)	• Activités physiques : Valoriser par les milieux professionnels ou familiaux, la pratique sportive chez les parents et les adultes. Par exemple, mettre en place des infrastructures qui facilitent la pratique chez le parent pendant que les enfants sont à leurs cours. • Développer des programmes alimentaires pour favoriser une alimentation saine en fonction des caractéristiques biologiques de ce groupe d'âge (pour contrer les propagandes alimentaires).
ADULTES (55-70)	• Prévenir la démence en bougeant plus et mangeant mieux. • Offrir des cours de cuisine et une meilleure offre d'activités physiques adaptés dans les clubs sportifs. • Offrir systématiquement des cours d'autodéfense et de gestion des chutes • Développer des programmes alimentaires pour favoriser une alimentation saine en fonction des caractéristiques biologiques de ce groupe d'âge
ADULTES (75+)	• Créer et initier des activités adaptées à l'état physique des adultes de ce groupe d'âge en favorisant les interactions et le plaisir • Développer des programmes alimentaires pour favoriser une alimentation saine en fonction des caractéristiques biologiques de ce groupe d'âge

[50] Després, p. 64.

[51] Référence de l'étude sur les jeunes et les filles vs garçons.

Copyright © 2024 Coalition pour l'avenir du sport et activité physique au Québec | Tous droits réservés