# Le pouvoir du sport : Le Rapport Sport pur 2022

SPORT PUR

CENTRE CANADIEN POUR L'ÉTHIQUE DANS LE SPORT

Le sport fait partie intégrante de la société canadienne et peut contribuer à l'atteinte d'une multitude d'objectifs sociaux. La preuve est maintenant faite que les bienfaits du sport vont bien au-delà des effets positifs de l'activité physique sur la santé. Le sport communautaire agit comme un générateur de capital social et crée des bienfaits pour un large éventail d'objectifs sociaux, comme le développement des enfants et des jeunes, la prévention du crime, le développement économique, la durabilité environnementale et l'inclusion sociale de tous les Canadiens.

Le Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES) a pris l'initiative de commander cette recherche afin de fournir des preuves concrètes du type de bienfaits qui peut être obtenu grâce à une approche du sport axée sur des valeurs. Le sport axé sur des valeurs place les valeurs et les principes au cœur de l'ensemble des politiques, pratiques et programmes dans le but d'encourager l'éthique et de réduire le nombre de comportements contraires à l'éthique.

Sport pur est une approche du sport axée sur des valeurs qui repose sur les principes fondamentaux d'équité, d'excellence, d'inclusion et de plaisir. Lorsque les sept principes Sport pur – Vas-y, Fais preuve d'esprit sportif, Respecte les autres, Amuse-toi, Garde une bonne santé, Inclus tout le monde et Donne en retour – sont intégrés aux expériences sportives, cela permet de créer des environnements sportifs positifs qui forment le caractère, renforcent les communautés et favorisent la poursuite de l'excellence.

**Ce rapport repose sur une idée simple, la même qui réside au cœur de Sport pur – le sport sain peut faire une grande différence.**

À l'image du rapport original L'influence du sport : Le Rapport Sport pur 2008, ce rapport a pour objet de permettre aux communautés, aux décideurs politiques et aux dirigeants d'entreprises d'entrevoir l'énorme potentiel qui repose au sein de notre système sportif communautaire et d'agir comme catalyseurs de nouvelles approches qui mettront ce potentiel en action au profit des Canadiens. Le pouvoir du sport : Le Rapport Sport pur 2022 comprend d'autres recherches portant sur les incidences du sport sur les enfants ayant un handicap, l'inclusion et la représentation de la communauté LGBTQ+, les expériences des personnes racialisées, l'intersectionnalité, l'empreinte du sport communautaire, l'impact des changements climatiques sur le sport ainsi que la COVID-19 et le sport canadien.

Le sport communautaire n'est pas mal en point, mais si nous voulons qu'il soit à la hauteur de son plein potentiel, nous devons intentionnellement nous assurer qu'il est adapté à nos valeurs communes et que chacun a une chance de participer. Nous avons besoin de travailler ensemble, dans tous les secteurs de la société, pour exploiter le pouvoir du sport.

Au nom du CCES, nous vous remercions de soutenir un type de sport qui peut faire une grande différence dans la vie de tous les Canadiens. Nous espérons que cette recherche vous incitera à mettre en pratique les principes Sport pur. Nous vous invitons à réfléchir sur ce que vous, votre équipe, votre organisme, votre entreprise ou votre communauté pouvez faire pour aider le sport à être à la hauteur de ce potentiel et nous vous encourageons à visiter Sport pur (www.sportpur.ca) pour obtenir de l'aide afin de transformer vos idées en mesures concrètes.

**KARRI DAWSON**
*directrice principale, Sport de qualité – CCES*

## Remerciements

Le CCES aimerait remercier le centre de recherche E-Alliance, en particulier la Dre Ann Pegoraro, ainsi que les principales auteures, Emily Moore, MBA, candidate au doctorat, et la Dre Jennifer Kotler de l'Université de Guelph, qui ont grandement contribué au contenu du présent rapport. Le CCES remercie le gouvernement du Canada de sa contribution financière et de son appui au sport axé sur des valeurs, qui se manifeste par son engagement envers les valeurs de la Politique canadienne du sport.

Canada

E·Alliance
Centre de recherche pour l'équité des genres+ en sport | Research hub for gender+ equity in sport

# Table des matières

**Résumé** 2

Introduction 2
Conclusion 7

Section 1
**Introduction** 8

L'objet de ce rapport 9
Qui devrait lire ce rapport? 11
Méthodologie de la recherche 12

Section 2
**Le sport communautaire au Canada** 13

Définition du sport communautaire 13
Participation aux sports au Canada 14
Le sport que nous voulons 15

Section 3
**Améliorer la santé et le bien-être** 17

Accroître le nombre de Canadiens actifs 18
Réduire le fardeau des maladies chroniques 18
Améliorer la santé mentale 19
Promouvoir le vieillissement en bonne santé 19
Réduire le coût des soins de santé 20

Section 4
**Développer les enfants et les jeunes vers un parcours de vie positif** 21

Jeu structuré, sport organisé et développement de la petite enfance 22
Développer la capacité physique et les habiletés motrices 24
Maintenir les enfants et les jeunes actifs et en santé 24
Utiliser le sport pour réduire les comportements à risque ou violents 25
Favoriser un développement positif des jeunes 26
Fournir des modèles d'adulte à suivre 27
Améliorer les résultats scolaires 28
Comprendre les bienfaits particuliers du sport pour les filles 29
Incidences du sport sur les enfants qui ont un handicap 31

Section 5
**Bâtir des communautés plus fortes et plus inclusives** 32

Développer le capital social 33
Aider les nouveaux arrivants à s'intégrer plus rapidement au sein de la société canadienne 34
Favoriser une plus grande inclusion des personnes ayant un handicap 35
Inclusion et représentation de la communauté LGBTQ+ 36
Renouveler la culture autochtone 37
Expériences des personnes racialisées 38
Intersectionnalité 38

Section 6
**Contribuer à l'économie canadienne** 40

Accroître le tourisme grâce aux voyages et événements sportifs 41
Contribuer au développement de l'économie locale 41
Améliorer les compétences et la productivité en milieu de travail 42

Section 7
**Promouvoir la durabilité de l'environnement** 43

Encourager la sensibilisation à l'environnement et à sa gérance 44
Fournir une plateforme de mobilisation sociale 44
L'empreinte écologique du sport communautaire 45
L'incidence des changements climatiques sur le sport 46

Section 8
**La COVID-19 et le sport au Canada** 48

Participation réduite aux sports durant la pandémie 49
Promouvoir l'activité physique tout au long de la pandémie 50
Renouer avec le sport 50

Section 9
**Conclusion** 52

**Références** 54

# Résumé

## Introduction

La preuve est maintenant faite que les bienfaits du sport vont bien au-delà des effets positifs de l'activité physique sur la santé. Le sport communautaire agit comme un générateur de capital social et crée des bienfaits pour un large éventail d'objectifs sociaux, comme le développement des enfants et des jeunes, la prévention du crime, le développement économique, la durabilité environnementale et l'inclusion sociale de tous les Canadiens.

Pour procurer tous ces bienfaits, le sport que nous pratiquons doit être un **sport sain** qui repose intentionnellement sur des **valeurs positives**.

Par conséquent, un nouveau portrait du système sportif communautaire canadien se dessine mettant en lumière les nombreux bienfaits du sport d'un océan à l'autre. Les preuves qui documentent ces bienfaits, jumelées à une enquête plus poussée sur l'importance de l'inclusion concrète dans le sport, font partie intégrante de la présentation des bienfaits du sport à tous les Canadiens. Notamment, les prochaines recherches dans ce domaine devront mettre l'accent sur les personnes qui sont sous-représentées dans le sport ou font face à des obstacles à leur participation.

Pour procurer tous ces bienfaits, le sport que nous pratiquons doit être un sport sain qui repose intentionnellement sur des valeurs positives.

Le sport axé sur des valeurs place les valeurs et les principes au cœur de l'ensemble des politiques, pratiques et programmes dans le but d'encourager l'éthique et de réduire le nombre de comportements contraires à l'éthique. Grâce à une approche du sport axée sur des valeurs, tous les intervenants (ex. : athlètes, participants, entraîneurs, officiels, parents, bénévoles, alliés, organismes sportifs) profiteront d'expériences positives.

Sport pur est une approche du sport axée sur des valeurs qui repose sur les principes fondamentaux d'équité, d'excellence, d'inclusion et de plaisir. Lorsque les sept principes Sport pur – Vas-y, Fais preuve d'esprit sportif, Respecte les autres, Amuse-toi, Garde une bonne santé, Inclus tout le monde et Donne en retour – sont intégrés aux expériences sportives, cela permet de créer des environnements sportifs positifs qui forment le caractère, renforcent les communautés et favorisent la poursuite de l'excellence.

La recherche indique qu'il s'agit exactement du genre d'approche du sport que la vaste majorité des Canadiens désirent, comprenant intuitivement qu'elle procure les bienfaits les plus importants. Malheureusement, le sport au Canada continue d'être aux prises avec de nombreux problèmes qui empêchent les participants de réaliser tout ce que le sport a à leur offrir, notamment son accès et son inclusion ainsi que la sécurité et la maltraitance. Le Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES) a pris l'initiative de commander cette recherche afin de fournir des preuves concrètes du type de bienfaits qui peut être obtenu grâce à une approche du sport axée sur des valeurs – et de nourrir de données et d'exemples cette intuition et cette aspiration.

Similaire au rapport original L'influence du sport : Le Rapport Sport pur 2008, ce rapport a pour objet de permettre aux communautés, aux décideurs politiques et aux dirigeants d'entreprises d'entrevoir l'énorme potentiel qui repose au sein de notre système sportif communautaire et d'agir comme catalyseurs de nouvelles approches qui mettront ce potentiel en action au profit des Canadiens.

Voici quelques faits saillants de la recherche selon une analyse documentaire. Consultez le rapport complet pour en savoir plus.

## Le sport communautaire au Canada

- **Définition de sport communautaire –** Le « sport » désigne une activité organisée impliquant deux ou plusieurs participants qui s'affrontent dans un but de compétition. Cette activité nécessite des règles officielles, des compétences spécialisées, des stratégies, ainsi qu'une formation ou un entraînement. Le sport communautaire, ou sport organisé, est géré et soutenu grâce à des bénévoles et des institutions de la communauté, et on le trouve un peu partout au pays dans des communautés de toutes sortes. Le sport communautaire n'est pas une activité individuelle privée; il n'est pas non plus pratiqué dans un but lucratif. Il repose en grande partie sur le bénévolat et obtient le soutien des communautés dans lesquelles il se tient. Le sport communautaire favorise une participation inclusive et un engagement civique, et procure des bienfaits que le sport à but lucratif ne peut offrir.
- **Participation aux sports au Canada –** Plus de 8 millions de Canadiens âgés de plus de 15 ans ont pratiqué un sport au cours de l'année 2016, ce qui représente une hausse par rapport aux années précédentes. Ce changement s'explique par une pratique accrue du sport chez les femmes. De même, les Canadiens sont plus nombreux à occuper des postes d'entraîneur, d'administrateur ou le rôle de spectateur. On associe la participation et l'engagement plus marqués dans les sports à des revenus et à des niveaux de scolarisation plus élevés.

- **Le sport que nous voulons –** Les Canadiens accordent une grande valeur au sport, car selon eux, il forme le caractère des jeunes et renforce les communautés. Le sport renforce l'importance de l'engagement, de l'effort honnête, de l'éthique et du travail acharné dans la poursuite de l'excellence, et permet aux personnes qui le pratiquent d'accomplir des réalisations et d'en tirer satisfaction.

## Améliorer la santé et le bien-être

Une bonne santé est fondamentale pour le bien-être d'une personne et sa capacité à réaliser son plein potentiel humain. Elle constitue également un actif économique d'une importance cruciale. Le sport aide les Canadiens à être en meilleure santé en répondant aux objectifs suivants :

- **Accroître le nombre de Canadiens actifs –** Les Canadiens adultes qui pratiquent un sport font en moyenne trois heures par semaine d'activité physique surtout modérée ou vigoureuse et sont, en conséquence, susceptibles d'atteindre les niveaux d'activité physique recommandés qui s'avèrent un moyen de réduire les taux de mortalité dans une proportion allant jusqu'à 30 %.
- **Réduire le fardeau des maladies chroniques –** Les gens qui sont actifs sur une base périodique réduisent de façon importante leur risque de maladie cardiovasculaire, de cancer (particulièrement le cancer du sein et le cancer du côlon), le diabète de type 2 (qui apparaît chez l'adulte) et la diminution de la masse osseuse et, plus tard dans la vie, la douleur attribuable à l'ostéoporose.
- **Améliorer la santé mentale –** L'activité physique, au moyen du sport, aide à améliorer l'estime de soi, à réduire le stress et l'anxiété et à soulager la dépression. Chez les patients souffrant de problèmes psychiatriques, il a été démontré que l'activité physique diminue les symptômes cliniques, spécialement dans le cas de la dépression. Le sport offre aussi des occasions de relations positives, d'amitié et de soutien, qui favorisent la santé émotionnelle.
- **Promouvoir le vieillissement en bonne santé –** L'activité physique par le sport peut aider à prévenir les maladies chroniques, améliorer l'équilibre et la coordination motrice à mesure que les gens vieillissent (ce qui a pour effet de réduire significativement les risques de chute et d'hospitalisation), améliorer la mémoire et l'apprentissage et réduire les risques de perte cognitive due à la maladie d'Alzheimer ou à des accidents vasculaires cérébraux bénins. Le sport offre aussi des possibilités de rapports sociaux pour des Canadiens plus âgés à risque d'isolement social.
- **Réduire le coût des soins de santé –** L'inactivité physique coûte annuellement aux Canadiens aux alentours de 10 milliards $ en coûts directs et indirects. Une augmentation des taux d'activité physique de 1 % seulement permettrait d'épargner plus de 20 millions $ sur 20 ans. Ces paramètres sont de plus en plus importants en ce qui concerne les Canadiens plus âgés, car le coût des soins de santé lié au vieillissement augmente.

## Développer les enfants et les jeunes vers un parcours de vie positif

Les Canadiens apprécient l'impact que le sport exerce sur les enfants, grâce à ses effets positifs sur leur santé physique, leur développement cognitif et la santé de leur cerveau, leur réussite scolaire, leur estime de soi et leurs capacités sociales et émotionnelles. Plus des trois quarts des enfants canadiens participent à un sport organisé et plus de 90 % des adultes sont convaincus de l'influence du sport sur la formation du caractère des jeunes.

- **Jeu structuré, sport organisé et développement de la petite enfance –** Le sport et l'activité physique organisée ont une influence importante sur le développement de l'enfant. Les enfants d'âge préscolaire qui ont participé à un sport ou une activité physique faisaient des associations positives sur le développement des aptitudes sociales, l'établissement de relations, l'engagement et les résultats psychologiques tels qu'un développement cognitif ou intellectuel amélioré.
- **Développer la capacité physique et les habiletés motrices –** Il a été démontré que la pratique d'un sport organisé améliore la motricité fine chez les enfants. Il est important de leur donner l'occasion de développer leur motricité fine, car elle n'est pas acquise naturellement, mais par l'expérience.

- **Maintenir les enfants et les jeunes actifs et en santé –** La pratique courante d'une activité physique durant l'enfance et l'adolescence peut aider à développer la masse osseuse et à maintenir le corps en santé, et à améliorer la santé mentale tout au long de leur vie.
- **Utiliser le sport pour réduire les comportements à risque ou violents –** Les adolescents qui participent à un sport d'équipe sont moins enclins à adopter des comportements à risque élevé, comme faire un usage abusif de substances ou pratiquer des activités sexuelles risquées. Le sport jeunesse a été utilisé pour prévenir la criminalité, l'implication dans des gangs et les comportements antisociaux.
- **Favoriser un développement positif des jeunes –** Les enfants et les participants à un sport jeunesse ont une plus grande estime et se font une meilleure idée d'eux-mêmes. Le sport d'équipe exerce une influence qui favorise l'acceptation sociale et améliore la satisfaction à l'égard de l'image corporelle et de la vie.
- **Fournir des modèles d'adulte à suivre –** Les adolescents qui vivent des relations positives avec leur entraîneur ont une meilleure acceptation sociale et une insatisfaction moindre à l'égard de leur image corporelle. L'importance des relations positives avec l'entraîneur joue un rôle plus important chez les enfants issus de familles à faible revenu, qui bénéficient de façon importante de ces relations en obtenant de meilleurs résultats scolaires et en acceptant mieux leur image corporelle.
- **Améliorer les résultats scolaires –** La participation des enfants et des jeunes à une activité physique contribue positivement à l'amélioration des résultats scolaires, même pour ceux à un niveau d'études supérieur, et leur permet de mieux se concentrer.
- **Reconnaître les bienfaits particuliers du sport pour les filles –** Les filles canadiennes présentent des taux plus élevés de troubles de l'humeur et d'anxiété que leurs homologues masculins, ce qui rend la pratique du sport de plus en plus importante pour cette population. La pratique du sport chez les filles améliore leur image corporelle et celle qu'elles ont d'elles-mêmes, ce qui se traduit par une meilleure qualité de vie en général.
- **Incidences du sport sur les enfants qui ont un handicap –** Les enfants canadiens qui souffrent d'un handicap sont moins actifs que leurs pairs. Les enfants et les jeunes aux prises avec un handicap au cerveau et qui pratiquent un sport signalent une amélioration de leur sommeil, de leur concentration, de leurs fonctions essentielles et de leur bien-être.

## Bâtir des communautés plus fortes et plus inclusives

Les bienfaits du sport ne se limitent pas aux personnes. Le sport peut aussi contribuer à renforcer les communautés en développant le capital social et en favorisant une plus grande inclusion des groupes en quête d'équité. Ce point de vue est largement appuyé par les Canadiens; 82 % d'entre eux croient que le sport bâtit des communautés plus fortes. Voici quelques exemples de l'impact du sport sur les communautés :

- **Développer le capital social –** Le sport communautaire possède un pouvoir d'attraction pour réunir les personnes et leur communauté, de créer un sens de la communauté, d'encourager la citoyenneté active et de favoriser la confiance, la réciprocité et un sens de la sécurité parmi les membres de la communauté. Réunis, ces éléments constituent le capital social de chaque communauté.
- **Aider les nouveaux arrivants à s'intégrer plus rapidement au sein de la société canadienne –** Au Canada, plus de 80 % de la croissance démographique est attribuable à l'immigration permanente et non permanente. Le sport peut servir d'outil important pour intégrer les nouveaux arrivants à leurs communautés locales grâce à la socialisation, l'acquisition de la langue locale et le plaisir partagé.
- **Favoriser une plus grande inclusion des personnes ayant un handicap –** Des personnes souffrant d'un handicap ont déclaré que le fait de pratiquer des sports avait joué un rôle dans le développement de la confiance en soi, de l'estime de soi et de l'identité sociale. Les programmes sportifs peuvent également offrir des possibilités de nouer des liens sociaux avec des pairs, handicapés ou non.
- **Inclusion et représentation de la communauté LGBTQ+ –** Les jeunes de la communauté LGBTQ+ sont moins enclins à participer à des sports que leurs pairs qui ne font pas partie de cette communauté. Les recherches révèlent que les obstacles sociaux et à la sécurité peuvent avoir une incidence sur la pratique du sport chez les membres de la communauté LGBTQ+. La sensibilisation et l'inclusion des personnes LGBTQ+ dans le sport sont essentielles pour augmenter leur participation et améliorer les expériences sportives et la vie de tous les Canadiens.

- **Renouveler la culture autochtone –** Le sport apporte des bienfaits particuliers aux communautés autochtones en matière de santé mentale et physique, de développement de la fierté culturelle, de cohésion sociale, d'estime de soi et de compétences transférables parmi les participants et les bénévoles. Les mesures visant à réduire les obstacles à la pratique du sport en général que rencontrent les Autochtones, ainsi que les aides financières et gouvernementales en faveur d'activités sportives adaptées aux autochtones, contribueront à augmenter leur taux de participation.
- **Expériences des personnes racialisées –** Des interventions récentes ont commencé à repousser la rhétorique coloniale des blancs qui enraye la participation des groupes racialisés aux sports pratiqués au Canada. Les travaux en cours visent à promouvoir les possibilités de faire du sport auprès des minorités visibles qui participent moins à des sports que le reste de la population.
- **Intersectionnalité –** L'intersectionnalité de nombreuses identités marginalisées peut entraîner une amplification des obstacles auxquels se heurte chaque identité prise seule. Les Canadiens qui ont une identité intersectionnelle peuvent faire face à des obstacles supplémentaires à l'inclusion au sport communautaire. Il est important de donner la priorité aux recherches dans ce domaine pour mieux comprendre les expériences que vivent ces personnes.

## Contribuer à l'économie canadienne

Le sport joue un rôle important dans la vie économique aussi bien que dans la vie sociale des communautés en créant des emplois, en stimulant le tourisme, en contribuant au renouveau économique du milieu local et en rehaussant les compétences et la productivité en milieu de travail. Plus précisément, le sport contribue à :

- **Accroître le tourisme grâce aux voyages et événements sportifs –** Le tourisme sportif contribue de façon importante à l'économie canadienne. En 2018, le tourisme sportif canadien a généré un total de 6,8 milliards $ de dépenses provenant de sources nationales et internationales.
- **Contribuer au développement de l'économie locale –** En plus de permettre d'organiser des manifestations sportives, investir dans les infrastructures sportives canadiennes procure des avantages à long terme aux communautés locales, comme créer de l'emploi pour leurs membres et générer des revenus.
- **Améliorer les compétences et la productivité en milieu de travail –** Il a été démontré que la pratique du sport durant l'enfance est associée à de meilleurs résultats en matière d'éducation et d'emploi plus tard dans la vie, en particulier chez les femmes et les filles. Les employeurs se tournent de plus en plus vers le sport et l'activité physique pour améliorer la productivité dans leur milieu de travail en favorisant la concentration et la communication d'équipe.

## Promouvoir la durabilité de l'environnement

Le sport peut inculquer le respect de l'environnement et le désir de le protéger, et fournir une plateforme de mobilisation sociale en faveur de la durabilité de l'environnement, notamment en s'assurant que le sport à tous les niveaux apporte une nette contribution plutôt que de constituer une nuisance, et ce, au moyen des mesures suivantes :

- **Encourager la sensibilisation à l'environnement et à sa gérance –** De nombreux investissements dans le sport communautaire sont consacrés à des espaces verts et leurs utilisateurs deviennent souvent les défenseurs de leur protection, de leur entretien et de leur expansion, tout comme ceux qui pratiquent les sports dans des régions sauvages deviennent souvent les défenseurs de la protection et de l'utilisation durable des environnements plus éloignés.
- **Fournir une plateforme de mobilisation sociale –** Les événements de sport international offrent de puissantes plateformes de promotion de la protection de l'environnement en raison de leurs vastes publics et de leur rayonnement mondial. Les athlètes de haut niveau possèdent le même potentiel. De nombreuses organisations internationales sportives et environnementales utilisent ce pouvoir pour sensibiliser davantage à l'environnement et plaider en faveur d'une plus grande durabilité tant au niveau local que mondial.
- **L'empreinte écologique du sport communautaire –** Les voyages sportifs contribuent le plus fortement à l'empreinte écologique du sport. Les initiatives visant à réduire cette empreinte, comme le covoiturage ou les services de transport nolisé, jouent un rôle dans la réduction de l'empreinte carbone du sport communautaire.

- **L'incidence des changements climatiques sur le sport –** Les changements climatiques constituent une menace importante pour certaines activités sportives. Les sports d'hiver, comme le ski et la planche à neige, sont vulnérables aux changements climatiques, car les conditions d'enneigement deviennent moins stables, tandis que les sports d'été sont touchés par des conditions telles qu'une hausse des chaleurs et des taux d'humidité.

## La COVID-19 et le sport au Canada

Il ne fait aucun doute que le début de la pandémie de COVID-19 en 2020 a perturbé la tenue des activités sportives partout au Canada. Pendant cette période, la pratique du sport chez les Canadiens a été repensée et des occasions nouvelles et uniques de poursuivre des activités sportives pendant la pandémie ont été créées. Voici quelques points saillants :

- **Participation réduite aux sports durant la pandémie –** La plupart des activités sportives communautaires et autres activités récréatives tenues au Canada ont été annulées à différents stades de la pandémie. Près de 90 % des participants à un sport ont été touchés durant la pandémie.
- **Promouvoir l'activité physique tout au long de la pandémie –** Depuis le début de la pandémie, les experts en santé mentale ont encouragé les Canadiens à continuer à pratiquer des sports. Par conséquent, la modification la plus courante apportée durant cette période a été la transition vers une participation en ligne et des possibilités d'interaction.
- **Renouer avec le sport –** Il y a un sentiment d'optimisme de « reconstruire mieux » une fois la pandémie terminée, en veillant à ce que les inégalités sociales soient prises en compte dans le sport à l'avenir.

# Conclusion

Les bienfaits du sport communautaire invitent les communautés et les décideurs à reconnaître sa valeur en tant qu'actif public d'importance et à accorder une attention et des efforts délibérés à s'assurer que ces bienfaits sont pleinement réalisés pour tous les Canadiens.

Le sport est un puissant outil de promotion de la santé, mais il est encore plus puissant pour le développement du capital social. Il peut être le système le plus efficace dont nous disposons, à l'extérieur de la famille, pour proposer aux jeunes des mentors et des modèles d'adulte positifs à suivre et leur offrir des occasions de développement positif. La réalisation de ces bienfaits requiert toutefois que nous développions un système sportif communautaire inclusif, qui offre les sports que les Canadiens veulent – des sports amusants, justes et inclusifs qui favorisent l'excellence.

Ce n'est pas le rôle du sport à lui seul. Les communautés locales ont un rôle de premier plan à jouer auprès des gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux qui peuvent contribuer à faire en sorte que toutes les communautés disposent des infrastructures sportives dont elles ont besoin.

La qualité et l'impact ultime du sport communautaire incombent finalement aux personnes – athlètes, parents, entraîneurs, administrateurs et bénévoles – dont les idées, les attitudes et les comportements détermineront si nous comblerons le fossé entre le sport que nous avons et le sport que nous voulons – ou si nous élargirons sa portée.

En effectuant délibérément les bons choix, ensemble, nous pouvons contribuer à faire en sorte que le sport que nous avons soit le sport que nous voulons : Sport pur.

# Section 1
# Introduction

Le sport axé sur des valeurs place les valeurs et les principes au cœur de l'ensemble des politiques, pratiques et programmes dans le but d'encourager l'éthique et de réduire le nombre de comportements contraires à l'éthique. Grâce à une approche du sport axée sur des valeurs, tous les intervenants (ex. : athlètes, participants, entraîneurs, officiels, parents, bénévoles, alliés, organismes sportifs) profiteront d'expériences positives.

Sport pur est une approche du sport axée sur des valeurs qui repose sur les principes fondamentaux d'équité, d'excellence, d'inclusion et de plaisir. Lorsque les sept principes Sport pur (Vas-y, Fais preuve d'esprit sportif, Respecte les autres, Amuse-toi, Garde une bonne santé, Inclus tout le monde et Donne en retour) sont intégrés aux expériences sportives, cela permet de créer des environnements sportifs positifs qui forment le caractère, renforcent les communautés et favorisent la poursuite de l'excellence.

Pour procurer ces bienfaits, le sport que nous pratiquons doit être un sport axé sur des valeurs. La recherche indique que la vaste majorité des Canadiens comprennent intuitivement les bienfaits importants et divers que peut apporter ce genre de sport et que c'est à ce genre de sport qu'ils souhaitent participer.

Le CCES agit comme leader pour le sport axé sur des valeurs et s'affaire à le promouvoir comme champion de Sport pur. L'initiative de cette recherche fournit des preuves concrètes de ces bienfaits et nourrit de données et d'exemples cette intuition et cette aspiration.

## L'objet de ce rapport

Il y a de plus en plus de preuves que les bienfaits du sport vont bien au-delà des effets positifs de l'activité physique sur la santé, qui sont eux reconnus depuis longtemps. Un nombre croissant de recherches met en évidence le rôle fondamental que joue le sport communautaire comme principal générateur de capital social et de bienfaits connexes selon un large éventail d'objectifs sociaux, comme l'indiquent les objectifs de développement durable (ODD) des Nations Unies, qui comprennent une éducation de qualité, l'égalité des sexes, les inégalités réduites, une bonne santé et le bien-être, et les mesures relatives à la lutte contre les changements climatiques. Peut-être plus important encore, aucun autre domaine de la vie communautaire n'a fait preuve d'une capacité équivalente à celle du sport de lier autant de jeunes à des mentors et à des modèles d'adulte positifs à suivre, de fournir autant de possibilités de développement positif, et de contribuer à l'acquisition de compétences déterminantes pour la vie.

Ces preuves ont entraîné une modification de la façon dont les décideurs politiques, les organismes communautaires, le secteur privé et les organismes sportifs voient eux-mêmes le rôle et l'importance du sport communautaire. En fonction de ses renseignements, un nouveau portrait du système sportif communautaire se dessine, celui d'un réservoir largement inexploité de bienfaits publics; des efforts peuvent être déployés pour en donner plus aux Canadiens.

Le sport offre une occasion formidable de faire vivre des expériences importantes à toutes les personnes qui vivent au Canada. Une riche documentation démontre à quel point les nombreux résultats positifs de la pratique du sport améliorent la vie de tous les groupes démographiques. Continuer à faire progresser l'équité et l'inclusion dans le sport doit demeurer un objectif important au Canada.

Les occasions de sport ciblées pour les populations dont le taux de participation est plus faible, comme les nouveaux arrivants au Canada, les personnes avec un handicap et les peuples autochtones, demeurent un objectif important. La promotion d'un engagement accru de tous les Canadiens dans le sport axé sur des valeurs grâce à l'inclusion des divers intervenants et réseaux permettra de mieux comprendre comment l'intersectionnalité influence la pratique du sport.

Les preuves présentées dans ce rapport confirment ce que les Canadiens savent intuitivement depuis longtemps : le système sportif communautaire au Canada offre un potentiel unique que nous commençons juste à explorer. Ces preuves confirment aussi la conviction fondamentale des Canadiens voulant que la réalisation de ce potentiel est profondément liée, non seulement à l'accessibilité du sport communautaire, mais aussi à la qualité de l'expérience sportive en soi.

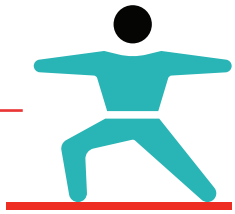
De nombreuses études ont démontré que la pleine valeur du sport communautaire n'est atteinte que lorsque le sport est dirigé d'une certaine manière – lorsqu'il est inclusif, équitable, amusant et favorise la poursuite de l'excellence. Ce que les Canadiens perçoivent comme étant un sport sain – le sport qu'ils recherchent – est, en fait, le sport qui procure les plus grands bienfaits à leurs familles et aux communautés.

En préconisant le sport axé sur des valeurs partout au Canada, nous pouvons également améliorer l'expérience sportive de ceux qui pratiquent le sport, encourager plus de gens à faire du sport et, par sa nature, le sport axé sur des valeurs aura une incidence positive.

L'objet du présent rapport est de permettre aux communautés, aux décideurs politiques et aux dirigeants d'entreprises d'entrevoir l'énorme potentiel qui repose au sein de notre système sportif communautaire et de favoriser un changement de culture grâce à une approche axée sur des valeurs et guidée par les principes Sport pur qui maximiseront ce potentiel pour tous les Canadiens.

Les sections qui suivent décrivent ce que nous entendons par sport communautaire, tracent un bref portrait de notre système sportif communautaire et résument les résultats des recherches, surtout au Canada, sur l'incidence et la valeur du sport communautaire relativement à un large éventail d'objectifs sociétaux qui sont importants pour les Canadiens du point de vue social et économique, à la qualité de la vie dans nos communautés et à la capacité du Canada, en tant que nation, à relever les défis.

En préconisant le sport axé sur des valeurs partout au Canada, nous pouvons également **améliorer l'expérience sportive de ceux qui pratiquent le sport**, **encourager plus de gens** à faire du sport et, par sa nature, le sport axé sur des valeurs aura une incidence positive.



# Qui devrait lire ce rapport?

Ce rapport s'adresse principalement aux décideurs des secteurs public, privé et à but non lucratif aux niveaux communautaire, provincial et national, qui déploient des efforts pour améliorer la pérennité sociale, économique et environnementale dans diverses sphères de la vie canadienne, mais qui, peut-être, ne voient pas actuellement le sport comme un moyen possible de faire progresser leurs efforts. Ils comprennent :

**Les commissions scolaires, les administrateurs scolaires, les éducateurs et les parents qui se soucient de :**

- améliorer la qualité de l'éducation;
- rendre nos écoles plus saines;
- réduire les taux de décrochage scolaire;
- promouvoir la réussite scolaire;
- favoriser le développement des enfants et des jeunes.

**Les élus et les fonctionnaires des gouvernements municipaux et régionaux qui se soucient de :**

- développer des occasions d'activités de loisir;
- protéger la santé publique;
- renforcer le développement communautaire et les efforts de renouveau du milieu local;
- accélérer le développement économique et attirer des investissements;
- améliorer l'inclusion sociale et l'intégration des nouveaux arrivants;
- encourager le développement sain des enfants et des jeunes;
- prévenir la criminalité juvénile et l'adhésion à des gangs;
- promouvoir la durabilité de l'environnement.

**Les élus et les fonctionnaires des gouvernements provinciaux et territoriaux qui se soucient de :**

- promouvoir la santé, prévenir et contrôler les maladies et l'obésité et réduire les coûts des soins de santé;
- renforcer l'éducation, réduire les taux de décrochage scolaire et accroître les niveaux de réussite scolaire;
- éliminer les barrières à la pleine inclusion sociale et économique des femmes, des peuples autochtones, des nouveaux arrivants, des personnes ayant un handicap et des autres groupes en quête d'équité;
- favoriser le développement sain des jeunes;
- développer les compétences des jeunes en vue d'un emploi;
- prévenir la criminalité juvénile et l'adhésion à des gangs;
- promouvoir la durabilité de l'environnement.

L'objet du présent rapport est de permettre aux communautés, aux décideurs politiques et aux dirigeants d'entreprises d'entrevoir l'énorme potentiel qui repose au sein de notre système sportif communautaire et de favoriser un changement de culture grâce à une approche axée sur des valeurs et guidée par les principes Sport pur qui maximiseront ce potentiel pour tous les Canadiens.

- Les élus et les fonctionnaires du gouvernement fédéral qui se soucient de :
    - promouvoir la santé publique, prévenir et gérer l'obésité et aider les provinces à réduire les coûts des soins de santé;
    - favoriser l'engagement civique, développer le capital social et encourager l'unité nationale;
    - soutenir les efforts des communautés pour prévenir la criminalité et réduire l'adhésion des jeunes à des gangs;
    - renforcer le développement communautaire autochtone et réduire les taux de suicide des adolescents dans les communautés autochtones;
    - faire la promotion du développement économique régional et attirer les investissements.
- Les dirigeants d'entreprise qui cherchent des moyens efficaces pour :
    - améliorer la productivité dans leurs milieux de travail;
    - exercer un impact philanthropique;
    - inciter leurs employés à s'intégrer dans la communauté;
    - apporter une contribution positive d'entreprise aux communautés où ils œuvrent et au Canada.
- Les organismes communautaires, leurs employés et leurs bénévoles qui travaillent à :
    - rendre leur communauté en meilleure santé;
    - fournir aux enfants et aux jeunes un bon départ dans la vie et des possibilités de développement positif;
    - promouvoir une meilleure inclusion sociale et économique des groupes défavorisés;
    - renforcer les milieux et les économies à l'échelle locale;
    - améliorer la durabilité environnementale et la qualité de la vie dans leur communauté.
- Les athlètes, les bénévoles, les professionnels et les défenseurs du sport communautaire qui cherchent à :
    - développer le soutien des communautés et du public pour les infrastructures, les programmes et la pratique du sport communautaire.

## Méthodologie de la recherche

Ce rapport est basé sur une recherche documentaire principalement canadienne englobant une recherche primaire publiée dans des revues dont le contenu est soumis à l'examen de pairs, une recherche sur l'opinion publique canadienne commanditée par le Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES), des données de Statistique Canada sur le sport communautaire au Canada et une recherche secondaire sous la forme de revues de documentation scientifique et autres synthèses de recherche entreprises par des gouvernements, des groupes de travail intergouvernementaux et des organismes de recherche non gouvernementaux et sportifs.

# Section 2
# Le sport communautaire au Canada

## Définition du sport communautaire

Le « sport » désigne une activité organisée impliquant deux ou plusieurs participants qui s'affrontent dans un but de compétition. Cette activité nécessite des règles officielles, des compétences spécialisées, des stratégies, ainsi qu'une formation ou un entraînement. Le sport communautaire, ou sport organisé, est géré et soutenu grâce à des bénévoles et des institutions de la communauté, et on le trouve un peu partout au pays dans des communautés de toutes sortes.

Le sport communautaire n'est pas une activité individuelle privée; il n'est pas non plus pratiqué dans un but lucratif. Qu'il s'agisse d'un jeu, d'un entraînement, de l'organisation d'une activité ou de la promotion du sport, la pratique du sport est un processus hautement social qui nécessite l'engagement de nombreux bénévoles. Une pratique largement inclusive et un niveau élevé d'engagement civique constituent les caractéristiques distinctives qui, ensemble, permettent au sport communautaire de procurer aux communautés les bienfaits que l'activité physique individuelle et le sport à but lucratif ne peuvent offrir. Plus particulièrement, ce sont les principaux attributs qui font du sport communautaire un générateur de capital social et une plateforme d'inclusion sociale aussi efficaces.

La compétition se trouve au cœur de tout sport et le sport communautaire n'est pas différent à cet égard. Les athlètes d'élite (amateurs et professionnels) font partie intégrale du continuum du sport communautaire parce que les communautés développent, soutiennent et chérissent leurs champions et s'y identifient. En retour, ces athlètes nous inspirent par leurs exploits, nous unissent et souvent incarnent nos idéaux les plus élevés. Les communautés soutiennent le sport d'élite en raison de ce que font ces champions pour les communautés.

Le sport communautaire est présent dans pratiquement chaque communauté au Canada et il est largement soutenu par les communautés elles-mêmes.

Même si peu d'athlètes accèdent au royaume du sport d'élite, le sport communautaire sain englobe l'excellence sur la base du fait que l'excellence, l'équité, le plaisir et l'inclusion sont des valeurs communes qui se renforcent mutuellement et qui contribuent à assurer à des gens de tout âge et de tout niveau d'habileté et de compétence des possibilités de pratique du sport accessibles, agréables et stimulantes.

## Participation aux sports au Canada

En 2016, plus de 8 millions de Canadiens âgés de 15 ans ou plus ont pratiqué un sport (26,7 % des adultes canadiens). Ce chiffre représente une hausse par rapport à 2010, ce qui marque un tournant majeur dans la pratique du sport; de 1992 à 2010, le taux de participation avait accusé un recul. En 2016, si les hommes ont été plus nombreux que les femmes à pratiquer un sport, l'augmentation globale de la participation a été largement stimulée par une augmentation de la participation des femmes aux sports : 16,4 % des femmes pratiquaient un sport en 2010, contre 19,7 % en 2016.[1] Les taux de participation des hommes ont diminué de 1,4 point de pourcentage entre 2010 et 2016, passant de 35,3 % à 33,9 %.[2] Cet écart est attribuable à une baisse importante de la pratique du sport chez les hommes âgés de 15 à 24 ans (diminution de 11,3 % entre 2010 et 2016).[3]

En plus de participer à un sport communautaire en tant qu'athlètes, plus de 5,7 millions d'adultes canadiens ont été spectateurs lors d'événements sportifs amateurs (38,5 %), 7,4 % ont été administrateurs, 4,9 % ont entraîné des athlètes amateurs et 2,1 % ont participé comme arbitres.[4] En ce qui concerne les spectateurs, les entraîneurs et les administrateurs, cela représente une augmentation par rapport aux chiffres de 2005 (les spectateurs ont légèrement diminué [baisse de 1 %] entre 2010 et 2016; les résultats des autres demeurent inchangés). Bien que le nombre d'entraîneuses ait augmenté, en 2016, il y avait toujours une importante disparité entre les deux sexes concernant l'entraînement dans les sports amateurs, soit deux fois plus d'hommes que de femmes participant à des activités d'entraînement (6,5 % et 3,3 % respectivement). Fait intéressant, cette disparité semble avoir été suscitée par des groupes d'âge plus élevés : les entraîneuses sont plus nombreuses que les entraîneurs dans la tranche d'âge des 15 à 24 ans, tandis que les chiffres sont inversés dans la tranche d'âge des 25 à 54 ans.[5]

Tant pour la pratique du sport que pour l'entraînement, les taux de participation sont plus élevés chez les personnes qui se situent dans les fourchettes de revenus familiaux supérieures et chez celles mieux éduquées.[6] Les femmes et les hommes titulaires d'un diplôme universitaire étaient 1,6 fois plus susceptibles de pratiquer régulièrement un sport que les personnes ayant des études postsecondaires, ou moins. En 2016, une personne sur quatre ayant un diplôme d'études postsecondaires ou d'études universitaires non terminées a participé à un sport amateur en tant

**Le sport communautaire** est présent dans pratiquement chaque communauté au Canada et il est largement soutenu par les communautés elles-mêmes.

Plus de **8 millions de Canadiens** âgés de 15 ans ou plus ont **pratiqué un sport.**

qu'entraîneur; cependant, la répartition est de 44 % chez les hommes et de seulement 14,6 % chez les femmes.[7] Les Canadiens dont le revenu familial est supérieur à 125 000 $ par an étaient 1,6 fois plus susceptibles de pratiquer un sport amateur en tant que spectateurs que ceux qui gagnaient moins de 25 000 $ par an en 2016. De même, 44 % des hommes et 26,6 % des femmes des ménages ayant déclaré des revenus annuels de 125 000 $ ou plus ont pratiqué un sport, contre seulement 23,6 % des hommes et 12,6 % des femmes des ménages ayant déclaré un revenu annuel de 25 000 $ à 49 000 $ en 2016.[8]

Il existe des différences parmi les groupes raciaux et culturels dans la pratique du sport communautaire. En 2016, les taux de participation des Autochtones d'âge adulte étaient comparables au taux national. Fait intéressant, les femmes autochtones étaient *un peu plus* susceptibles de pratiquer un sport que les femmes non autochtones (23,6 % et 21,6 % respectivement). En revanche, les hommes autochtones ont pratiqué un sport dans une proportion moindre que les hommes non autochtones (28,4 % et 35,7 % respectivement).[9] En 2016, le taux de participation à un sport des adultes qui ont indiqué faire partie d'une minorité visible était légèrement inférieur (25,2 %) à la moyenne nationale (26,7 %). Contrairement aux populations autochtones, les femmes qui ont indiqué faire partie d'une minorité visible avaient un taux de participation nettement inférieur à la moyenne nationale chez les femmes (12,7 % et 19,7 % respectivement), tandis que le taux de participation des hommes qui ont indiqué faire partie d'une minorité visible était supérieur à la moyenne nationale chez les hommes (36,8 % et 33,9 % respectivement).[10] Fait intéressant, les immigrants établis avaient des taux de participation au sport plus faibles que ceux des adultes nouvellement immigrés. Cependant, entre 2010 et 2016, le taux de participation à un sport des immigrants adultes récents et très récents a diminué de 4,3 points de pourcentage, pour atteindre 24,7 %.[11]

Dans l'ensemble, la participation des enfants à un sport organisé au Canada a augmenté de 2005 à 2016,[12] Dans le cadre de l'ÉAPJC (Étude sur l'activité physique des jeunes au Canada) de 2014 à 2016, 77 % des enfants canadiens âgés de 5 à 19 ans ont fait de l'activité physique et du sport organisés.

Les taux de participation à un sport sont les mêmes pour les filles et les garçons, mais la participation diminue avec l'âge : 70 % des adolescents de 13 à 19 ans ont déclaré faire du sport, contre 83 % des jeunes de 5 à 12 ans. Les enfants dont les parents sont plus éduqués et ont un revenu familial plus élevé sont beaucoup plus susceptibles de faire du sport que leurs pairs issus de ménages à plus faible revenu.[13] Un autre facteur qui influe sur la participation des enfants à un sport est le fait que leurs parents pratiquent ou non un sport. Les enfants (âgés de 5 à 14 ans) dont au moins un parent est impliqué dans le sport en tant que participant ou administrateur sont beaucoup plus susceptibles de faire du sport (57,2 %) que ceux dont les parents ne sont pas impliqués (39,4 %); ces chiffres sont comparables à ceux communiqués en 2005. Les enfants de ménages biparentaux sont plus susceptibles de faire du sport que ceux de ménages monoparentaux, en particulier si leurs parents pratiquent activement un sport.[14]

## Le sport que nous voulons

Le niveau exceptionnel du bénévolat et du soutien des communautés pour le sport est un témoignage de la grande importance que les Canadiens accordent au sport. Les Canadiens accordent également beaucoup d'importance au sport sur le plan financier : En 2018, 84 % des Canadiens estimaient qu'il était quelque peu ou très important que le gouvernement fédéral continue de financer le sport communautaire.[15] De plus, les Canadiens comprennent le rôle fondamental du sport dans leur propre vie : dans un sondage réalisé en 2018 auprès de plus de 2 000 Canadiens, 84 % étaient d'accord pour dire que la participation à un sport communautaire peut former le caractère des jeunes, 91 % pensent qu'elle peut contribuer à un mode de vie sain et 82 % croient qu'elle peut renforcer les communautés.[16]

Dans tous les sports, il subsiste une tension entre le besoin de faire preuve d'équité et d'inclusivité et le désir de gagner. Avec l'essor du sport professionnel comme divertissement de masse à l'échelle mondiale, le sport communautaire est de plus en plus influencé par les valeurs de ce sport, caractérisé par des coûts élevés et un accent sur la victoire à tout prix. Plus

de 40 % des parents s'inquiètent du fait que le sport professionnel ne tient pas compte des principes Sport pur, et plus de 80 % sont au moins modérément préoccupés par l'influence négative du sport professionnel sur le sport communautaire.[17] La confusion qui règne au sujet du sport en tant que divertissement commercial (le sport professionnel que nous regardons à la télévision) et le sport communautaire (le sport que nous pratiquons) peut parfois miner les principes fondamentaux d'inclusion et de bon esprit sportif et, avec eux, les bienfaits que le sport procure au sein des communautés. En effet, la pleine valeur du sport communautaire n'est réalisée que lorsque le sport est pratiqué d'une certaine manière – lorsqu'il y a un endroit où tout le monde peut jouer, lorsque chaque participant a la possibilité d'acquérir de nouvelles compétences et d'améliorer son jeu, lorsque la victoire n'est pas possible sans une participation équitable et inclusive, et lorsque la joie inhérente au jeu fait partie intégrante de l'expérience des participants.

Le sport sain renforce l'importance de l'engagement, de l'effort honnête, de l'éthique et du travail acharné dans la poursuite de l'excellence. La victoire obtenue par d'autres moyens ne constitue pas une mesure de l'excellence sportive. Les Canadiens connaissent la valeur d'un effort honnête : 82 % des Canadiens estiment qu'il n'est pas acceptable de tricher, même si l'on sait que l'adversaire triche.[18] Grâce au sport, nous connaissons l'euphorie et la joie, la satisfaction profonde qui accompagne la réussite et la fierté que nous avons en commun pour nos athlètes et nos équipes sportives. Ces émotions sont ressenties à tous les jours dans les communautés lorsque des personnes et des équipes de tous âges se mesurent à elles-mêmes et à leurs adversaires et s'efforcent de réaliser leurs aspirations – et les nôtres – dans la poursuite partagée de la promesse et du potentiel que procure le sport.

C'est ce sport que les Canadiens veulent. Parmi les personnes interrogées, 82 % des Canadiens croient que le sport communautaire peut contribuer à renforcer les communautés. Lorsqu'on les interroge sur l'importance des principes Sport pur dans le sport communautaire, le principe « Respecte les autres » est constamment celui le plus souvent cité depuis 2016 (67 % en 2018).[19] Cependant, les Canadiens craignent que le sport communautaire ne tienne pas toujours compte de ces principes. Moins d'un Canadien sur cinq croit que le sport communautaire est très efficace

**84 %** étaient d'accord pour dire que la participation à un sport communautaire peut **former le caractère des jeunes.**

**91 %** pensent qu'elle peut **contribuer à un mode de vie sain.**

**82 %** croient qu'elle peut **renforcer les communautés.**

pour appliquer les principes Sport pur, et seulement 14 % des Canadiens croient que le sport communautaire présente une excellente capacité à offrir une expérience sportive positive dans leur communauté.[20] Deux des enjeux les plus préoccupants sont le comportement déplorable de certains parents, ainsi que le harcèlement, l'intimidation et les autres formes d'abus. De plus, les Canadiens craignent que le sport ne soit pas accessible à tous les membres de la communauté : la moitié des répondants à un sondage réalisé en 2018 ont indiqué qu'ils étaient préoccupés par le manque d'accès au sport pour certaines personnes, et le coût de participation était la préoccupation la plus souvent citée à propos du sport communautaire.[21]

Ces points de vue révèlent un écart constant entre les bienfaits positifs que le sport peut procurer aux enfants et à la communauté des Canadiens interrogés et l'expérience qu'ils vivent réellement. Les sections qui suivent présentent le large éventail des bienfaits publics qui sont offerts aux Canadiens si nous agissons délibérément pour combler cet écart en mettant sur pied un système sportif communautaire complet, accessible et inclusif qui s'avère à la hauteur du sport que nous voulons vraiment.

# Section 3
# Améliorer la santé et le bien-être

Une bonne santé est fondamentale à la capacité d'une personne de jouir du bien-être et de réaliser son plein potentiel humain. Elle constitue également un actif économique d'une importance cruciale. Chez les jeunes, on associe une mauvaise santé à des difficultés d'apprentissage et de réussite scolaire, ainsi qu'à des problèmes de santé à l'âge adulte. Une mauvaise santé à l'âge adulte nuit à la capacité d'une personne à travailler et à gagner sa vie, pour elle et sa famille. Une mauvaise santé entraîne également une augmentation du coût des services publics de soins de santé et réduit la productivité économique, deux défis pour le Canada dans le contexte du vieillissement de sa population et de sa main-d'œuvre.

Parmi les Canadiens d'âge adulte, **54,6 % font de l'activité physique**, mais moins **d'un sur cinq respecte les directives en matière d'activité physique au Canada**.

## Accroître le nombre de Canadiens actifs

L'activité physique agit de façon importante sur de nombreux aspects de la santé, notamment pour maintenir une composition corporelle saine, prévenir les maladies chroniques, favoriser une bonne santé mentale et le bien-être et contribuer à un vieillissement en meilleure santé. À l'inverse, l'inactivité physique est le quatrième facteur de risque de décès prématuré à l'échelle mondiale.[22] Dans le monde, les adultes qui ne font aucune activité physique ont 20 % à 30 % plus de risque de mourir que les personnes qui sont suffisamment actives.[23] Des études ont montré que l'augmentation du niveau d'activité physique, en particulier les activités à volume et à intensité élevés, est associée à une réduction de la mortalité prématurée; ce constat s'applique même aux personnes qui souffrent d'une maladie chronique.[24] Le fardeau de l'inactivité physique n'est pas seulement une préoccupation individuelle : en 2012, on estimait à 10 milliards $ par année le fardeau économique de l'inactivité physique au Canada.[25]

Malgré l'importance de l'activité physique, 63 % des Canadiens d'âge adulte ne connaissent pas les directives en matière d'activité physique au Canada.[26] Parmi les Canadiens d'âge adulte, 54,6 % font de l'activité physique,[27] mais moins d'un sur cinq respecte les directives en matière d'activité physique au Canada, qui recommandent au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à vigoureuse par semaine, en tranches d'au moins 10 minutes.[28] Ces chiffres sont restés à peu près les mêmes depuis 2007.[29]

Le sport est une façon amusante et gratifiante d'inciter davantage de Canadiens à pratiquer régulièrement une activité physique d'intensité moyenne à vigoureuse. Les Canadiens sont conscients de ce bienfait : en 2016, les Canadiens ont classé la santé et la forme physique comme le deuxième bienfait le plus important que procure la pratique du sport (69,2 %).[30] Lorsqu'on leur a demandé de classer leur propre santé physique, 64,4 % des Canadiens qui ont pratiqué un sport se sont perçus en excellente ou très bonne santé, contre seulement 46,5 % de ceux qui n'ont pas pratiqué de sport. Cette tendance a également été observée pour l'état de santé mentale autodéclaré : 70,3 % des participants à un sport se percevaient comme étant en excellente ou très bonne santé mentale, contre seulement 59,9 % des non-participants.[31]

## Réduire le fardeau des maladies chroniques

L'activité physique joue aussi un rôle important dans la prévention et la gestion de nombreuses maladies chroniques et non transmissibles qui se classent parmi les principales causes de décès et d'invalidité au Canada et représentent une grande proportion de nos dépenses de soins de santé.[32]

- Le cancer est la principale cause de décès au Canada et on lui attribue près d'un décès sur trois.[33] En 2013, environ 3,5 % des diagnostics de cancer au Canada étaient attribuables à l'inactivité physique; cette relation était particulièrement forte chez les femmes (5,3 % contre 1,9 % chez les hommes).[34]
- Les maladies cardiovasculaires sont la deuxième cause de décès la plus commune au Canada.[35] Il a été démontré à maintes reprises que l'activité physique fréquente réduit à la fois le risque de développer une maladie cardiovasculaire et la probabilité de mourir d'un événement cardiovasculaire.[36] En fait, il a été démontré qu'une amélioration des niveaux d'activité physique peut inverser les taux élevés de mortalité cardiovasculaire associés à un indice de masse corporelle (IMC) élevé.[37]
- Le diabète est la sixième cause de décès au Canada.[38] Il a été démontré que les personnes atteintes d'un diabète de type 1 ou 2 ont des taux de glycémie plus stables après une seule séance d'activité physique de faible intensité.[39] Faire régulièrement de l'exercice peut contribuer à diminuer le risque de diabètes de type 2,[40] et même réduire le nombre d'admissions à l'hôpital de personnes qui en souffrent.[41]

- En 2009, plus de 1,5 million de Canadiens âgés de 40 ans et plus souffraient d'ostéoporose (10 %).[42] L'ostéoporose est « une maladie infantile ayant des répercussions gériatriques », car le pic de masse osseuse est atteint à l'âge de 16 à 25 ans.[43] La pratique du sport à un jeune âge améliore le développement et favorise la santé des os à l'âge adulte. Les personnes âgées qui pratiquent une activité physique, notamment des exercices de résistance, peuvent également limiter la perte de densité osseuse et, dans certains cas, renforcer leur masse osseuse.[44]

## Améliorer la santé mentale

On estime qu'un Canadien sur cinq est aux prises avec une maladie mentale.[45] Les jeunes canadiens sont principalement touchés : dès l'âge de 40 ans, la moitié des Canadiens souffrent ou ont souffert d'une maladie mentale.[46] De 2000 à 2016, la proportion de Canadiens de moins de 19 ans qui ont fait appel à des services de santé mentale a augmenté de 2,6 % en moyenne par an.[47] Certains Canadiens, notamment ceux de la communauté LGBTQ+, des peuples autochtones et de la communauté noire,[48] ainsi que des personnes de ménages dont les revenus sont les plus bas[49] et celles souffrant d'une maladie chronique de longue durée,[50] ont un risque encore plus élevé de souffrir d'une maladie mentale. En 2017, plus de 2 millions de Canadiens âgés de plus de 15 ans souffraient d'une incapacité liée à une maladie mentale (7,2 %), les plus courantes étant l'anxiété, la dépression, le trouble bipolaire et le stress extrême.[51] On estime à environ 51 milliards $ par an le fardeau économique de la maladie mentale au Canada, et l'on s'attend à ce que ce chiffre continue d'augmenter au cours des 20 prochaines années.[52]

Il a été démontré que la pratique d'une activité physique, que ce soit des tâches ménagères, la marche ou la pratique d'un sport, réduit la détresse psychologique.[53] Chez les patients souffrant de troubles psychiatriques, il a été démontré que l'exercice physique diminue les symptômes cliniques, en particulier ceux de la dépression.[54]

Le sport, en tant qu'activité distincte de l'activité physique individuelle, procure également d'importantes possibilités de relations sociales, d'amitié et de soutien, qui contribuent de façon importante et positive à la santé émotionnelle. Lorsqu'on leur a demandé d'évaluer leur propre santé mentale, plus de 70 % des participants à un sport ont indiqué que leur santé mentale était excellente ou très bonne, contre moins de 60 % des non-participants.[55] La pratique du sport en club et en équipe, en particulier, a été associée à de meilleurs résultats en matière de santé psychologique et sociale chez les adultes.[56]

## Promouvoir le vieillissement en bonne santé

Depuis 2016, le nombre de personnes âgées au Canada a dépassé le nombre d'enfants de moins de 14 ans.[57] Alors que la pratique du sport tend à diminuer avec l'âge, 17,8 % de tous les Canadiens de plus de 55 ans pratiquent encore activement un sport.[58] On constate une faible augmentation depuis 2010, alors que la proportion de la population canadienne âgée de 65 ans et plus a considérablement augmenté au cours de la même période.[59]

Lorsqu'on leur a demandé d'évaluer leur propre santé mentale, plus de **70 %** des participants à un sport ont **indiqué que leur santé mentale était excellente ou très bonne**, contre **moins de 60 % des non-participants**.

En 2012, les **coûts** directs et indirects combinés de **l'inactivité physique au Canada** étaient estimés à environ **10 milliards $**. Une réduction de 1 % du taux d'inactivité physique seulement permettrait d'épargner 20,3 millions $ sur une période de 20 ans.

Parmi les Canadiens âgés de 65 ans ou plus, 73 % ont au moins une des 10 affections chroniques courantes, dont un grand nombre peuvent être prévenues ou améliorées grâce à l'activité physique.[60] Par exemple, la maladie d'Alzheimer est la huitième cause de décès au Canada, et le risque de souffrir de cette maladie augmente avec l'âge.[61] Nous savons que l'activité physique contribue à prévenir la maladie d'Alzheimer et constitue une façon efficace d'améliorer les fonctions cognitives.[62] Cependant, plus de 60 % des personnes âgées ne respectent pas les directives en matière d'activité physique.[63]

En plus de contribuer à prévenir l'apparition de la maladie chronique, l'activité physique aide à améliorer la force, l'équilibre et la coordination à mesure que les gens vieillissent, ce qui réduit le risque de chutes et de blessures, améliore le fonctionnement général et la qualité de la vie et permet aux personnes de demeurer autonomes plus longtemps.[64,65] La pratique du sport constitue également une importante source de rapports sociaux pour les Canadiens plus âgés qui risquent davantage de souffrir d'isolement social, une fois qu'ils sont retraités du marché du travail.[66]

## Réduire le coût des soins de santé

La capacité du sport d'amener plus de gens à adopter un style de vie physiquement actif comporte d'autres bienfaits économiques importants. En 2012, les coûts directs et indirects combinés de l'inactivité physique au Canada étaient estimés à environ 10 milliards $.[67] Une réduction de 1 % du taux d'inactivité physique seulement permettrait d'épargner 20,3 millions $ sur une période de 20 ans.[68]

La réduction du coût des soins de santé associé au vieillissement devrait être une priorité, d'autant plus que la proportion de Canadiens âgés de plus de 65 ans augmente. Nous savons que l'activité physique peut avoir un effet protecteur sur de nombreuses affections qui touchent les personnes âgées. Par exemple, en 2016, on estimait à 4,6 milliards $ le fardeau financier total de l'ostéoporose au Canada, une valeur deux fois plus élevée que les estimations antérieures (2008).[69] L'instauration de mesures de prévention et de traitement peu coûteuses, notamment la promotion du sport et de l'activité physique, pourrait réduire considérablement le coût des soins de santé à l'échelle nationale.

# Section 4

# Développer les enfants et les jeunes vers un parcours de vie positif

Les Canadiens accordent une grande importance à ce que le sport peut faire pour les enfants. Outre les bienfaits sur la santé physique, l'activité physique chez les enfants a été associée au développement cognitif et à la santé du cerveau, à la réussite scolaire, à l'estime de soi et au fonctionnement social et émotionnel.[70] Cependant, moins d'un enfant et jeune Canadien sur cinq répond aux trois recommandations des Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes,[71] ce qui comprend 15 % des jeunes de 5 à 17 ans et 10 % des élèves de la 6e à la 10e année.[72]

Rendre le sport **accessible et inclusif** pour tous les enfants et les jeunes doit être une **priorité à l'échelle du pays**.

De 2014 à 2016, plus des trois quarts des enfants canadiens (5 à 19 ans) ont participé à une activité physique ou sportive organisée.[73] De plus en plus, les Canadiens d'âge adulte voient les avantages de la pratique du sport chez les enfants : près de 90 % des Canadiens sont quelque peu ou très convaincus que le sport communautaire forme le caractère des jeunes Canadiens en leur enseignant les valeurs et les leçons de la vie, ce qui représente une augmentation par rapport à 2013.[74]

Faire découvrir aux enfants et aux jeunes un large éventail de sports organisés adaptés à leur âge favorise les occasions de développement physique, social ou cognitif.[75] Des recherches internationales montrent que, au-delà du revenu familial et d'autres obstacles sociaux, le sport peut contribuer à donner aux enfants, des tout-petits aux adolescents, un départ sain dans la vie, à promouvoir le développement social et physique et à favoriser la croissance personnelle et la réussite scolaire.[76,77,78,79,80] Cependant, la pratique du sport, tant à l'école qu'à l'extérieur de ce cadre, est accessible de façon disproportionnée aux jeunes issus d'une famille à revenu élevé, une différence qui n'est pas observée dans de nombreuses activités parascolaires non sportives.[81] Rendre le sport accessible et inclusif pour tous les enfants et les jeunes doit être une priorité à l'échelle du pays.

## Jeu structuré, sport organisé et développement de la petite enfance

Le sport peut commencer tôt à apporter une contribution dans la vie des enfants. Le jeu est l'un des principaux moyens grâce auquel les jeunes enfants explorent et apprennent à connaître le monde et développent leurs aptitudes physiques, cognitives et socioémotionnelles. Bien que la compétition doive être évitée avant l'âge de 5 ans, le sport peut être utilisé pour présenter efficacement des compétences fondamentales comme courir, lancer et attraper, ou offrir des occasions d'exploration, d'expérimentation ou de plaisir.[82]

Les principaux facteurs qui déterminent si les enfants et les jeunes vivront une expérience positive ou négative sont les adultes impliqués (parents, entraîneurs, officiels ou administrateurs) et la qualité de l'entraînement et du mentorat.

Si de nombreux travaux ont permis d'examiner la relation entre l'activité physique et la santé chez les enfants âgés de 5 ans et plus, ce n'est que récemment que des recommandations fondées sur la recherche dans ce domaine ont été publiées pour la période de la petite enfance (0 à 5 ans).[83] Les cinq premières années de la vie sont cruciales pour le développement physique, social et cognitif de l'enfant; les schémas établis pendant la petite enfance peuvent avoir une influence tout au long de la vie.[84] Des études internationales

Près de 90 % des Canadiens sont quelque peu ou très convaincus que le sport communautaire forme le caractère des jeunes Canadiens en leur enseignant les **valeurs et les leçons de la vie**.

Les principaux facteurs qui déterminent si les enfants et les jeunes vivront une **expérience positive ou négative** sont les adultes impliqués (parents, entraîneurs, officiels ou administrateurs) et la qualité de l'entraînement et du mentorat.

menées dans 36 pays ont montré l'importance de l'activité physique pour améliorer le développement moteur, le développement cognitif, la santé psychosociale et la santé cardiométabolique des enfants de moins de 4 ans.[85]

Par exemple, des recherches ont révélé que les parents sont encouragés à communiquer avec leurs enfants dès leur naissance, notamment en consacrant au moins 30 minutes par jour au « temps passé sur le ventre » (jeu en position couchée) afin de favoriser le développement des muscles au cours des premiers mois de vie. Dès leur premier anniversaire, les enfants devraient participer pendant au moins 180 minutes par jour à des jeux physiques.[86]

Si la plupart des nourrissons atteignent leurs objectifs en matière d'activité physique, seulement 62 % des enfants d'âge préscolaire font suffisamment d'exercice au quotidien selon les recommandations.[87,88] En ce qui concerne les jeux et activités structurés, moins de la moitié des enfants d'âge préscolaire participent à des leçons ou à des sports organisés (46 %, 3 à 4 ans).[89,90] Si les concepts requis pour pratiquer un sport de compétition sont trop poussés pour les très jeunes enfants,[91] de nouvelles recherches montrent que le sport et l'activité physique organisés peuvent contribuer au développement psychosocial et comportemental des enfants de moins de 5 ans. Un examen de neuf études portant sur des enfants d'âge préscolaire a révélé des associations positives entre la participation à un sport ou à une activité physique organisés et le développement des compétences sociales, notamment l'établissement de relations de confiance, la communication avec les autres et le respect des conventions prosociales, une amélioration des résultats psychologiques liés au renforcement des comportements positifs et à la diminution des problèmes émotionnels et de comportement, ainsi qu'en matière de développement cognitif et intellectuel lié aux compétences mathématiques et linguistiques.[92] Prises ensemble, ces études suggèrent que le fait de donner aux enfants de moins de 5 ans la possibilité de pratiquer un sport ou une activité physique organisés présente des bienfaits importants pour leur développement.

Il est essentiel que les familles et les garderies reçoivent le soutien dont elles ont besoin pour s'assurer que les enfants pratiquent une activité physique adaptée à leur âge.[93] Faire participer les parents ou les proches aidants aux activités peut les aider à apprendre de nouvelles façons de stimuler l'enfant et de renforcer le lien entre eux. Même si tous les enfants bénéficiaient d'un plus grand nombre d'occasions de faire de l'activité physique, les enfants vivant dans des conditions défavorisées seraient plus susceptibles de manquer de stimulation et d'occasions de jeu appropriées qui leur permettraient de profiter de ces phases de développement. Structuré ou non, le jeu autogéré offre aux jeunes enfants des possibilités de développement physique, social ou cognitif.[94,95,96]

## Développer la capacité physique et les habiletés motrices

La période de la petite à la moyenne enfance marque une étape importante du développement moteur. Entre 2 et 6 ans, les enfants développent ce qu'on appelle des habiletés liées aux fondements du mouvement (HFM), comme attraper, lancer, sauter, glisser, courir et botter.[97] Le développement de ces compétences est associé au développement cognitif, social et physique.[98] Il a été démontré que le développement de la motricité durant la petite enfance modère la baisse d'activité physique que l'on observe souvent entre 6 et 10 ans.[99]

Contrairement au développement de la motricité globale durant la petite enfance, les HFM ne sont pas acquises naturellement, mais au moyen d'expériences motrices.[100,101] Récemment, une étude canadienne a révélé que la participation à un programme sportif communautaire organisé était particulièrement bénéfique au développement des HFM chez une cohorte d'enfants âgés de 3 à 6 ans.[102] La pratique d'un sport organisé s'est également avérée bénéfique pour la performance motrice des enfants plus âgés (6 à 12 ans).[103] Ces travaux suggèrent que le fait d'offrir des possibilités accessibles de participer à un sport communautaire, en commençant par les enfants d'âge préscolaire et de la maternelle, peut avoir des effets bénéfiques à long terme sur le développement physique.

La moyenne enfance marque également une transition importante dans la pratique du sport : les enfants de cette tranche d'âge ont tendance à abandonner le sport ou à se spécialiser dans un sport en particulier.[104] Cependant, alors que les capacités motrices propres au contexte commencent à se développer vers l'âge de 7 ans, la spécialisation du sport à ce jeune âge peut être préjudiciable au développement physique.[105] L'échantillonnage des sports offre la possibilité de développer un large éventail de HFM essentielles, ouvrant ainsi la voie à toute une série d'activités sportives différentes tout au long de la vie.[106] Il est important de continuer à offrir une gamme d'options sportives aux enfants de la moyenne enfance afin d'augmenter la fidélisation des enfants de cet âge pour le sport et de favoriser une participation importante à un certain nombre d'activités.

## Maintenir les enfants et les jeunes actifs et en santé

Comme chez les adultes, la pratique d'une activité physique procure aux enfants et aux jeunes des bienfaits importants sur leur santé. Dans le cadre d'un examen systématique de plus de 160 études mesurant l'activité physique et la santé chez les enfants âgés de 5 à 17 ans, l'activité physique était positivement associée aux mesures de la santé physique, psychologique et cognitive.[107] Ce lien était particulièrement fort pour les niveaux d'activité physique d'intensité moyenne à vigoureuse, bien que l'activité physique de faible intensité ait été favorablement associée aux biomarqueurs cardiométaboliques (par exemple, la pression artérielle, le taux de cholestérol et l'insulinosensibilité).[108] Les jeunes enfants et les adolescents qui pratiquent un sport organisé sont plus susceptibles d'atteindre les niveaux d'activité d'intensité moyenne à vigoureuse recommandés pour leur âge.[109,110]

La santé des os est un indicateur de santé particulièrement important chez les jeunes, car la majeure partie de la masse osseuse accumulée se développe avant l'âge de 25 ans.[111] Une mauvaise santé osseuse pendant l'enfance et au début de l'âge adulte contribue à l'ostéoporose à l'âge adulte, une maladie dont souffre un Canadien d'âge adulte sur 10.[112] La pratique d'une activité physique pendant l'enfance est associée à une meilleure santé des os selon de nombreux critères.[113]

Les enfants canadiens continuent de lutter pour maintenir une composition corporelle saine. En 2019, près d'un jeune sur quatre âgé de 12 à 17 ans a déclaré être en surpoids ou obèse,[114] et plus de 30 % des tout-petits âgés de 2 à 5 ans étaient considérés en 2015 comme à risque d'être en surpoids ou obèses.[115] L'obésité infantile a été liée à des problèmes de santé physique et mentale, ainsi qu'à des problèmes de santé à long terme chez les adultes.[116,117,118] L'inactivité physique est l'une des causes de l'obésité chez les enfants.[119] Offrir aux jeunes des occasions de pratiquer un sport au sein de la communauté permettrait d'augmenter la pratique régulière d'une activité physique d'intensité modérée à vigoureuse, ce qui contribuerait à réduire les taux de graisse corporelle chez les enfants et les adolescents.[120]

L'activité physique et la pratique du sport favorisent également la santé mentale des enfants et des jeunes. Un Canadien sur cinq âgé de 5 à 24 ans souffre d'un trouble de santé mentale; cette proportion est restée

Les adolescents, ceux qui participent à des sports d'équipe sont **moins susceptibles** d'adopter des comportements à risque élevé pour la santé, comme **l'abus de substances** et les activités sexuelles à risque.

stable pendant plus d'une décennie.[121] Bien que les taux d'hospitalisation des jeunes de ce groupe d'âge aient diminué dans l'ensemble, les hospitalisations pour des problèmes de santé mentale ont augmenté au cours des 10 dernières années.[122] La pratique du sport aide à réduire au minimum les symptômes de dépression chez les enfants et les jeunes et joue un rôle dans la gestion des sentiments d'anxiété.[123] Les jeunes qui pratiquent un sport présentent des taux plus faibles d'idées suicidaires.[124,125] Au fil du temps, on estime que la pratique à long terme d'une activité physique contribuera à réguler la transmission de neurotransmetteurs, améliorant ainsi la santé émotionnelle et mentale tout au long de la vie.[126] Faire régulièrement de l'activité physique a également été associé à d'autres mesures favorisant la santé du cerveau chez les enfants et les jeunes, y compris une augmentation du flux sanguin et de la neuroplasticité, le développement de nouvelles connexions dans le cerveau, ainsi que l'apprentissage et le développement.[127] Bien que la pratique courante d'une activité physique puisse se faire hors du contexte du sport, l'engagement envers le sport offre le bienfait supplémentaire des liens sociaux qui jouent un rôle si important pour les personnes qui souffrent d'un problème de santé mentale.

Malgré ces bienfaits, les niveaux de condition physique des enfants et des jeunes ne se sont guère améliorés au cours de la dernière décennie.[128] La pratique d'un sport organisé pendant l'enfance est associée à une probabilité accrue du respect des recommandations en matière d'activité physique, et à plus de temps consacré à une activité physique d'intensité modérée à vigoureuse, dont il a été démontré qu'elle avait la plus grande incidence favorable sur la santé.[129] Ce constat suggère que d'autres mesures, comme un plus grand nombre d'occasions pour les enfants de faire du sport, s'avèrent nécessaires. Les enfants autochtones et les enfants issus de foyers à faible revenu ou moins éduqués présentent un risque plus élevé d'obésité infantile,[130] et la pratique du sport est plus faible chez les enfants issus de ces milieux.[131] Il est donc impératif que les initiatives visant à rendre le sport accessible aux enfants soient axées sur les enfants de ces communautés.

## Utiliser le sport pour réduire les comportements à risque ou violents

Bien que l'activité physique ait un effet bénéfique sur tous les adolescents, ceux qui participent à des sports d'équipe sont moins susceptibles d'adopter des comportements à risque élevé pour la santé, comme l'abus de substances et les activités sexuelles à risque.[132,133] Les comportements à risque élevé, comme le tabagisme, sont moins fréquents chez les garçons et les filles qui font du sport dans une école secondaire que chez leurs pairs.[134] La consommation d'autres substances, dont des drogues comme la cocaïne, l'héroïne et les hallucinogènes, est également plus faible chez les adolescents-athlètes.[135,136,137]

L'alcool est la substance la plus consommée chez les jeunes de 15 à 24 ans, et près de 60 % des jeunes de 15 à 19 ans déclarent avoir consommé de l'alcool au cours de la dernière année.[138] La relation entre la pratique du sport et la consommation d'alcool est plus complexe, puisque certaines études révèlent une hausse de la consommation ponctuelle d'alcool, mais une diminution de la consommation générale d'alcool,[139,140] tandis que d'autres études indiquent une hausse de la consommation d'alcool chez les étudiants-athlètes.[141] Les sports de contact, en particulier, semblent être associés à un risque accru de consommation d'alcool et de cannabis. Cependant, un des principaux facteurs semble être l'implication des entraîneurs : la pratique du sport en présence d'un entraîneur a été associée à une diminution de l'usage de substances.[142] Il est important de noter que la pratique d'un sport organisé semble réduire le risque de consommation d'alcool qui est souvent associé à une faible surveillance parentale ou aux familles monoparentales; ce constat met en lumière l'importance de rendre les programmes sportifs communautaires accessibles aux adolescents qui peuvent présenter un risque accru de consommation d'alcool en raison de leur environnement familial.[143]

Les jeunes qui participent à sport communautaire ont décrit à quel point leur participation favorisait le sentiment **d'appartenance au groupe et à la communauté**.

Le sport peut servir à prévenir la criminalité juvénile et l'adhésion à des gangs. Les jeunes qui pratiquent un sport affichent un plus faible taux de comportement antisocial, y compris le port d'arme.[144,145] Les jeunes qui participent à sport communautaire ont décrit à quel point leur participation favorisait le sentiment d'appartenance au groupe et à la communauté.[146] Les similitudes entre les équipes sportives et les groupes sociaux potentiellement violents, comme les gangs, comprennent un sentiment d'appartenance, de réussite et d'enthousiasme.[147] Le comportement antisocial des jeunes et leur implication dans le système de justice pénale sont coûteux; au Royaume-Uni, les investissements dans le sport communautaire pour les jeunes ont entraîné des bienfaits pour eux, mais aussi des coûts pour le gouvernement et les contribuables à long terme.[148]

Au Canada, les jeunes autochtones sont particulièrement à risque d'adhérer à des gangs; en 2010, 22 % de tous les membres de gangs au Canada ont indiqué être Autochtones.[149] Parmi les facteurs qui exposent les jeunes à ce risque, dont les jeunes Autochtones surtout, on recense le faible niveau de scolarisation, la suicidalité, la consommation d'alcool et d'autres substances et l'exclusion sociale.[150] Lorsque les jeunes pratiquent un sport, on constate une amélioration d'un bon nombre de ces facteurs. Cependant, pour assurer la réussite d'un programme sportif communautaire, il doit répondre aux besoins des membres de la communauté.[151] Les jeunes Autochtones des régions urbaines du Canada ont exprimé leur besoin d'obtenir du soutien de leur communauté pour améliorer la pratique du sport. Étant donné les nombreux aspects uniques de l'identité autochtone au Canada, notamment les déplacements entre les milieux urbains et les réserves, il est essentiel d'inclure les membres des communautés autochtones dans l'élaboration de programmes communautaires destinés aux jeunes Autochtones. Cela permettra d'éviter le point de vue eurocentrique courant dans la littérature sportive, et de mettre en place une option sportive communautaire fructueuse et durable.[152] L'utilisation du sport pour offrir des modèles positifs à suivre et obtenir un engagement social sain afin de soutenir le bien-être mental et de promouvoir le sentiment d'appartenance à la communauté pourrait avoir une incidence importante pour freiner l'adhésion des jeunes Autochtones canadiens à des gangs.

On constate des **niveaux plus élevés de connaissance de soi, de régulation émotionnelle et d'image de soi saine chez** les adolescents qui pratiquent un sport par rapport à leurs pairs.

## Favoriser un développement positif des jeunes

Le sport a la capacité de faire vivre des expériences positives aux enfants et aux jeunes. Les mesures du bien-être psychologique, y compris l'estime de soi, le fatalisme, la solitude et le soutien social, démontrent systématiquement les effets positifs de la pratique du sport chez les jeunes.[153] Les enfants et les adolescents qui pratiquent des activités sportives ou physiques ont une plus grande estime et se font une meilleure idée d'eux-mêmes.[154] Cela est vrai tant pour les personnes au développement typique que pour ceux qui souffrent d'un trouble cérébral.[155]

On constate des niveaux plus élevés de connaissance de soi, de régulation émotionnelle et d'image de soi saine chez les adolescents qui pratiquent un sport par rapport à leurs pairs.[156] En ce qui concerne les enfants timides, la pratique du sport joue un rôle protecteur unique, de sorte que ces enfants font preuve de meilleures aptitudes sociales. Avec les années, ils présentent un plus faible taux d'anxiété que les enfants timides qui ne pratiquent pas un sport.[157]

La pratique d'un sport d'équipe, en particulier, est associée à une meilleure acceptation sociale et à plus grande satisfaction à l'égard de l'organisme sportif et de la vie, mais est associée négativement à la dépression et à l'isolement social plus tard dans la vie.[158,159] Il est important de noter que les effets positifs de la pratique du sport chez les jeunes augmentent en fonction du nombre de sports qu'ils pratiquent,[160] ce qui appuie

l'idée de mettre à la disposition des enfants et des jeunes de nombreuses occasions de pratiquer des sports différents plutôt que d'encourager la pratique d'un sport spécialisé à un stade précoce.

Les parents dont les enfants pratiquent un sport reconnaissent que cette activité a permis à leurs enfants d'acquérir diverses compétences essentielles, notamment le travail d'équipe, la gestion de l'adversité, la persévérance et l'esprit sportif.[161] Faire plus d'activité physique peut contribuer à développer des compétences comme la communication, la motivation et la résilience, qui sont largement applicables à d'autres aspects de la vie.[162,163]

Dans le cadre d'une étude réalisée sur les perceptions des parents à faible revenu et de leurs enfants quant aux bienfaits associés à la pratique d'un sport jeunesse, de nombreux bienfaits ont été signalés. Soulignons entre autres une confiance et une exploration accrues chez les enfants, ainsi que le contrôle émotionnel, le travail d'équipe, les aptitudes sociales et les nouvelles amitiés.[164] Cependant, les parents ont signalé des obstacles cruciaux à la pratique continue d'un sport pour leurs enfants, notamment des obstacles financiers et le manque de temps.[165] Il est important de surmonter ces obstacles afin de s'assurer que les enfants de tous les milieux sont en mesure de profiter des bienfaits de la pratique d'un sport.

Les **effets positifs de la pratique** du sport chez les jeunes augmentent en fonction du nombre de sports qu'ils pratiquent, ce qui **appuie l'idée de mettre à la disposition des enfants et des jeunes de nombreuses occasions de pratiquer des sports différents plutôt** que d'encourager la pratique d'un sport spécialisé à un stade précoce.

## Fournir des modèles d'adulte à suivre

Les adultes jouent un rôle important dans la vie des enfants sur les points de vue qu'ils se font du monde qui les entoure, y compris le sport. Les parents ont rapporté que les relations positives avec des entraîneurs favorisaient le développement personnel et social de leurs enfants. Les adolescents qui ont eu des expériences positives avec leurs entraîneurs ont rapporté une meilleure acceptation sociale perçue et une insatisfaction moindre à l'égard de leur organisme sportif.[166]

Le sport offre aux jeunes un moyen d'acquérir et d'améliorer une série de compétences essentielles qui peuvent favoriser leur chance de trouver un emploi, augmenter leur niveau de revenu et les rendre plus optimistes et disposés à faire du bénévolat dans la communauté.

Les enfants issus de milieux à faible revenu qui ont pratiqué un sport ont rapporté avoir une relation positive avec un entraîneur, apprendre une discipline, se tenir occupés et avoir de meilleurs résultats scolaires et une meilleure image corporelle.[167] Une relation d'entraînement positive peut avoir une incidence importante sur les jeunes issus de familles à faible revenu, lorsque les pressions financières et le stress de la pauvreté peuvent entraîner une réduction de la surveillance parentale et nuire à la relation parent-enfant.[168]

Étant donné le rôle important que jouent les entraîneurs dans la vie des enfants et des jeunes, ils doivent être conscients des messages qu'ils communiquent. Dans la pratique d'un sport, les enfants, surtout les filles, peuvent apprendre des stéréotypes sexistes erronés si leurs entraîneurs ou leurs parents leur témoignent un intérêt passif, en leur offrant moins de soutien et même en utilisant un langage sexiste comme « lancer comme une fille ».[169] Ces stéréotypes peuvent contribuer à freiner la pratique du sport chez les femmes et les filles. Il est essentiel que les adultes qui gèrent les programmes sportifs pour les enfants et les jeunes incarnent les valeurs que nous voulons transmettre à la prochaine génération.

## Améliorer les résultats scolaires

Il y a des éléments probants qui appuient le lien qui unit la pratique du sport et la réussite scolaire, le niveau de scolarisation et les attentes et aspirations plus élevées à l'école. Les participants à des activités sportives à l'école secondaire sont plus susceptibles que leurs pairs non participants à rapporter qu'ils envisagent d'obtenir un diplôme universitaire de quatre ans et de fréquenter une école professionnelle ou un établissement d'enseignement supérieur, et d'obtenir un plus grand nombre de notes A/A-.[170] Comme pour d'autres indicateurs de santé, les adolescents qui pratiquent plusieurs sports obtiennent de meilleurs résultats scolaires.[171] Bien que de nombreux adolescents pratiquent un sport dans un cadre scolaire, la relation entre la pratique du sport et les résultats scolaires s'observe également pour les sports parascolaires.[172]

Une **relation d'entraînement positive** peut avoir une incidence importante sur les jeunes issus de familles à faible revenu, lorsque les pressions financières et le stress de la pauvreté peuvent entraîner une réduction de la surveillance parentale et nuire à la relation parent-enfant.

Pratiquer régulièrement une activité physique est associé de façon positive aux résultats scolaires des enfants et des jeunes, y compris à des notes plus élevées dans des matières comme les mathématiques, la lecture, les sciences et les études sociales.[173] Les enfants et les jeunes sont plus aptes à suivre et à se concentrer; une seule séance d'activité physique pour les enfants souffrant d'un trouble du déficit de l'attention ou du spectre de l'autisme entraîne une amélioration de l'attention et de la concentration.[174] La mémoire et le rappel sont également associés de façon positive à l'activité physique chez les enfants et les jeunes.[175] Ces aptitudes sont liées aux résultats scolaires globaux et à une diminution du stress lié à l'école chez les enfants et les jeunes.[176]

Les études qui s'intéressent spécifiquement aux enfants issus de minorités et à faible revenu ont trouvé des associations largement positives entre l'activité physique et les résultats scolaires.[177,178] Une étude portant sur des élèves d'écoles élémentaires d'un milieu à faible revenu aux États-Unis a révélé que les mesures de motricité globale sont positivement associées au comportement en classe.[179] Cependant, en raison de contraintes financières, ce groupe d'élèves est moins susceptible que ses pairs plus aisés à pratiquer un sport.[180] Les effets positifs du sport pratiqué à l'extérieur et à l'intérieur de l'école sur le niveau de scolarisation des adolescents sont particulièrement importants chez les filles; une étude américaine indique qu'une augmentation de 10 % de la pratique du sport chez les filles entraînait une augmentation de 1 % des demandes d'inscription à l'université.[181] Rendre les programmes sportifs communautaires accessibles pourrait avoir une incidence importante sur les membres de ces communautés.

## Comprendre les bienfaits particuliers du sport pour les filles

Au cours de la petite et de la moyenne enfance, le même pourcentage de garçons et de filles canadiens déclarent pratiquer un sport chaque semaine.[182] Toutefois, cette situation change à la fin de l'enfance et, bien que les garçons et les filles fassent moins de sport en vieillissant, le nombre de filles qui pratiquent un sport chute beaucoup plus rapidement.[183] Lorsque les adolescents canadiens sont âgés de 16 à 18 ans, seulement 38 % des filles font du sport chaque semaine, contre 56 % des garçons.[184] En fait, à l'adolescence, une fille sur trois abandonne le sport, contre un garçon sur 10.[185]

Les adolescentes qui font du sport sont moins susceptibles que leurs pairs non sportifs d'avoir une relation sexuelle ou de déclarer une grossesse.

Si l'augmentation du niveau d'activité physique chez les adolescents est associée à une diminution des comportements à risque, l'ajout d'un sport d'équipe indépendant du niveau d'activité est particulièrement intéressant pour les adolescentes, de sorte que celles qui pratiquent un sport d'équipe physiquement exigeant sont davantage protégées contre les comportements à risque pour la santé que celles qui font partie d'une équipe, mais non actives physiquement, ou qui sont actives physiquement de façon autonome.[186] Par exemple, les filles qui pratiquent un sport sont moins susceptibles de tomber enceintes à un âge précoce.[187]

Au Canada, les femmes et les filles affichent un taux plus élevé de troubles de l'humeur et d'anxiété que les hommes et les garçons[188] et, à ce titre, les effets protecteurs de la pratique du sport sont particulièrement intéressants pour ce groupe. La pratique du sport chez les filles améliore également l'image corporelle et l'estime de soi et est associée à une meilleure qualité de vie globale par rapport aux non-athlètes.[189]

De plus en plus de recherches établissent un lien entre la pratique du sport chez les filles et leur réussite en tant que dirigeantes. La pratique du sport peut contribuer à renverser les stéréotypes sexistes négatifs sur le talent et le potentiel dans les domaines de la science, de la technologie, de l'ingénierie et des mathématiques.[190] Lors d'une entrevue, 94 % des femmes dirigeantes et 74 % des femmes cadres ont déclaré avoir le sentiment que la pratique d'un sport avait fait mousser leur carrière.[191] Une étude menée aux États-Unis a révélé qu'une augmentation de 10 % de la pratique d'un sport chez les filles entraînait une hausse de 1 % des demandes d'inscription à l'université et de 1 à 2 points de pourcentage en matière d'intégration sur le marché du travail.[192] De plus, le fait d'offrir aux filles davantage d'occasions de pratiquer un sport entraîne une plus grande participation des femmes dans des domaines auparavant dominés par les hommes, en particulier les professions hautement qualifiées.[193] La pratique d'un sport d'équipe peut aider les filles à développer des compétences comme le travail d'équipe, la confiance, le leadership, la communication, la motivation et la résilience – toutes transférables vers d'autres secteurs.[194]

**La pratique du sport chez les filles** améliore également l'image corporelle et l'estime de soi et est associée à une **meilleure qualité de vie globale** par rapport aux non-athlètes.

Le fait d'offrir aux filles davantage **d'occasions de pratiquer un sport entraîne** une plus grande participation des femmes dans des domaines auparavant dominés par les hommes, en particulier les professions hautement qualifiées.

Malgré tous ces bienfaits, pour quelles raisons la pratique du sport chez les filles et les jeunes femmes est-elle en baisse? Les mêmes obstacles financiers et culturels qui ont une incidence sur la pratique du sport chez les garçons et les jeunes hommes sont observés chez les filles et les jeunes femmes; par exemple, une étude réalisée aux États-Unis a montré que le taux de décrochage des filles de couleur dans les centres urbains et ruraux est deux fois plus élevé que celui des filles blanches vivant en banlieue.[195] Au-delà de ces facteurs de dissuasion structurels, d'autres études menées aux États-Unis ont révélé que près d'un tiers des filles déclarent que des garçons se moquent parfois d'elles ou les mettent mal à l'aise lorsqu'elles pratiquent un sport.[196] Dès l'âge préscolaire, les parents et les entraîneurs peuvent renforcer les stéréotypes négatifs liés au genre, par exemple en accordant moins d'attention aux filles ou en utilisant des phrases comme « lancer comme une fille ».[197] En fait, plus des trois quarts des femmes dirigeantes déclarent que le manque d'exposition à des entraîneuses comme modèles restreint la pratique du sport chez les filles.[198]

Le paysage social du sport doit encourager la participation des jeunes femmes et des filles. Afin de permettre des changements qui soutiendront les jeunes femmes dans la pratique du sport, l'organisme Femmes et sport au Canada a publié des lignes directrices, dont celles-ci :[199]

1. Faire participer les femmes et les filles à la conception, à la mise en œuvre et à l'évaluation des programmes sportifs;
2. Appliquer une approche axée sur le genre aux décisions, de sorte que l'incidence des décisions liées aux politiques et aux programmes de sport soit prise en compte surtout dans la mesure où cette approche s'applique aux femmes et aux filles;
3. Fournir une formation aux dirigeants sportifs pour qu'ils puissent répondre aux besoins et aux expériences uniques des femmes et des filles.

Les enfants et les jeunes souffrant d'un trouble cérébral, comme un TDAH ou un trouble du spectre de l'autisme, **devraient être encouragés à pratiquer une activité physique ou sportive**, car on l'associe à un meilleur sommeil, à un renforcement de la concentration et des fonctions essentielles, ainsi qu'à des sentiments de bonheur et de bien-être mental.

## Incidences du sport sur les enfants qui ont un handicap

Pratiquer régulièrement une activité physique ou un sport organisé présente des bienfaits supplémentaires pour les enfants et les jeunes qui souffrent d'un handicap physique ou cérébral. Cependant, les enfants et les jeunes qui ont un handicap sont souvent moins actifs que leurs pairs.[200] Moins de 1 % des enfants et jeunes Canadiens âgés de 4 à 17 ans ayant un handicap ont répondu aux trois recommandations des Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes.[201]

La pratique du sport favorise l'inclusion et le bien-être social des enfants souffrant d'un handicap,[202] et améliore les compétences en matière d'interaction, de communication et d'intégration sociale.[203] Les enfants et les jeunes souffrant d'un trouble cérébral, comme un TDAH ou un trouble du spectre de l'autisme, devraient être encouragés à pratiquer une activité physique ou sportive, car on l'associe à un meilleur sommeil, à un renforcement de la concentration et des fonctions essentielles, ainsi qu'à des sentiments de bonheur et de bien-être mental.[204] Une étude longitudinale menée en Irlande a révélé que la pratique d'un sport organisé avant l'âge de 5 ans était associée à une réduction des difficultés comportementales chez les garçons ayant reçu un diagnostic de retard de développement durant la petite enfance.[205]

Le sport et l'activité physique peuvent avoir des effets positifs sur les enfants aux prises avec un handicap physique. Par exemple, l'inclusion de la pratique du sport dans le cadre de programmes de traitement curatif pour les enfants souffrant d'un trouble moteur peut améliorer leur fonction motrice tout en contribuant à augmenter leur endurance et leur force, ainsi qu'à renforcer leur estime de soi et à promouvoir l'inclusion et le bien-être en général.[206,207] Dans le cadre d'études récentes sur des jeunes souffrant d'un handicap ou d'une maladie chronique, ceux qui ont pratiqué un sport organisé au moins deux fois par semaine ont obtenu des notes plus élevées pour toutes les mesures de la condition physique liées à la santé, sans risque plus élevé de blessure ou de maladie que les pairs non participants.[208,209] Les programmes d'activités inclusives pararascolaires, qui réunissent des enfants au développement normal et des enfants handicapés, offrent des bienfaits qui vont au-delà de l'augmentation de la participation à des activités physiques; il a été démontré que ces programmes ont des effets positifs sur le développement, les compétences sociales et la santé psychosociale.[210]

# Section 5
# Bâtir des communautés plus fortes et plus inclusives

Bien que nous ressentions les bienfaits du sport de façon plus immédiate en tant que personnes, le sport joue également un rôle important pour renforcer les communautés en rassemblant par le sport, en développant le capital social et en favorisant une plus grande inclusion des groupes en quête d'équité.

Le sport peut aussi contribuer à renforcer les **communautés en développant le capital social** et **en favorisant une plus grande inclusion** des groupes en quête d'équité.

La participation sociale au sein d'une communauté offre de nombreux bienfaits individuels et communautaires, notamment une meilleure santé mentale et physique, des résultats scolaires plus élevés et de meilleures perspectives d'emploi.[211] Cependant, en 2015, 38 % des Canadiens ont rapporté avoir l'impression de ne pas avoir un intérêt dans leur communauté locale.[212] Les groupes sportifs et récréatifs font partie des groupes communautaires les plus populaires, puisque près d'un tiers des Canadiens sont inscrits à un groupe sportif ou récréatif local.[213] Les Canadiens savent que le sport communautaire est un moyen de renforcer le sentiment d'appartenance : 85 % des Canadiens croient que le sport bâtit des communautés plus fortes.[214]

La participation à des événements sportifs peut agir comme moteur d'inclusion et d'intégration sociales en offrant aux membres de la communauté des occasions de socialiser pour tisser des liens et développer des réseaux.[215] Le sport communautaire offre des possibilités intéressantes de nouer des nouvelles amitiés, puisque 36,8 % des femmes et 33,3 % des hommes ont classé « se faire de nouveaux amis et de nouvelles connaissances » comme un bienfait très important obtenu en pratiquant un sport.[216] Près d'un Canadien sur quatre éprouve un sentiment d'appartenance à la communauté en tant que partisan d'une équipe sportive; ce taux est plus élevé que celui des personnes qui s'identifient à une école ou à une communauté religieuse.[217] Par exemple, plus de 90 % des Canadiens ont déclaré que le fait d'encourager nos athlètes aux Jeux olympiques de Vancouver en 2010 a renforcé leur sentiment de fierté nationale.[218] La pratique du sport peut stimuler l'esprit communautaire, promouvoir l'apprentissage interculturel et renforcer les croyances et les valeurs communes.[219]

Le sport peut aussi contribuer à renforcer les communautés en développant le capital social et en favorisant une plus grande inclusion des groupes en quête d'équité.

## Développer le capital social

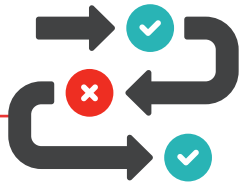
Le sport communautaire possède un pouvoir d'attraction pour réunir les personnes et leur communauté, de créer un sens de la communauté, d'encourager la citoyenneté active et de favoriser la confiance, la réciprocité et un sens de la sécurité parmi les membres de la communauté. Réunis, ces éléments constituent le capital social de chaque communauté.

La participation à des organismes communautaires, en particulier comme bénévole, est l'un des facteurs clés d'une hausse du capital social au sein d'une communauté. La participation à des organismes bénévoles permet de tisser des liens et de renforcer le sentiment d'appartenance et les valeurs communes. Parmi les bénévoles de longue date, 65 % rapportent que leur première expérience de bénévolat a eu lieu dans le cadre d'un sport ou d'un loisir.[220] En fait, en 2012, le bénévolat dans le secteur du sport et des loisirs représentait 19 % du nombre total d'heures de bénévolat.[221]

Les organismes sportifs sous la direction de bénévoles offrent un certain nombre d'occasions de développement du capital social, comme :[222]

- Établir de nouvelles relations;
- Être plus souvent en contact avec les pairs;
- Intégrer les immigrants;
- Favoriser l'engagement civique;
- Bâtir la confiance.

Le sport est utilisé avec succès pour **mettre les nouveaux arrivants** en relation avec les principales offres de service et de soutien au sein des communautés.



La pratique du sport s'est avérée être un facteur prédictif particulièrement puissant de l'appartenance sociale, plus encore que la participation à d'autres organismes communautaires.[223] Il a été démontré que la pratique d'un sport d'équipe hors du contexte scolaire chez les adolescents renforce leur engagement civique, notamment lorsqu'il s'agit de voter ou de signer des pétitions.[224] Les relations et la confiance développées grâce à la pratique d'un sport permettent à la fois de renforcer les réseaux sociaux existants et de tisser des liens au sein de la communauté.[225] Les clubs sportifs, en particulier, contribuent au développement et à l'entretien de relations au sein de groupes de personnes dont la situation est semblable (qu'on appelle le « capital social affectif »), ainsi qu'à la création de relations entre des personnes appartenant à des groupes sociaux différents (par exemple, d'origine ethnique ou socioéconomique différente, qu'on appelle le « capital social relationnel »).[226]

Le capital social est également lié au niveau de confiance, aux valeurs communes et aux normes de coopération présentes dans une communauté. Par exemple, les enfants et adolescents d'une communauté locale qui participent à des clubs sportifs sont mieux disposés à aider leurs amis, leurs voisins et les autres membres de la communauté, y compris les nouveaux arrivants au pays.[227] En renforçant le capital social, les clubs sportifs locaux sont en mesure d'encourager une coopération équitable et inclusive grâce à l'élaboration de normes comme la tolérance et la non-discrimination. Ainsi, la promotion du sport communautaire peut mener au développement de communautés plus inclusives.

En **renforçant le capital social**, les clubs sportifs locaux sont en mesure d'encourager une **coopération équitable et inclusive grâce à l'élaboration** de normes comme la tolérance et la non-discrimination.

## Aider les nouveaux arrivants à s'intégrer plus rapidement au sein de la société canadienne

En 2019, on attribuait à l'immigration de résidents permanents et non permanents plus de 80 % de la croissance démographique du Canada.[228] Le sport peut servir d'outil important pour intégrer les nouveaux arrivants dans leur communauté locale en favorisant le développement de la communauté, la socialisation, l'apprentissage de l'anglais et le plaisir![229] Cependant, il faut tenir compte de facteurs importants si on souhaite promouvoir la pratique de sports ou de loisirs auprès des membres des communautés d'immigrants et de réfugiés.

Le sport est utilisé avec succès pour mettre les nouveaux arrivants en relation avec les principales offres de service et de soutien au sein des communautés.

Des données indiquent que la pratique d'une activité physique peut réduire les symptômes de dépression, de stress et d'anxiété chez les immigrants.[230] Les nouveaux arrivants au Canada ont rapporté avoir des interactions sociales plus importantes en jouant et en regardant des sports que dans d'autres contextes que le milieu du travail, par exemple.[231] Parmi les nouveaux arrivants au Canada, 87 % conviennent que le fait de voir leurs enfants pratiquer un sport les fait se sentir plus liés à leur communauté.[232] En plus de faciliter la participation au sein des cercles sociaux typiquement canadiens, le fait d'offrir aux réfugiés et aux immigrants des occasions de prendre part à des activités sportives ou récréatives avec des membres des communautés de leur pays d'origine leur permet de tisser des liens, ce qui représente des sources de conseils, de réconfort et d'empathie pour les nouveaux arrivants.[233]

Cependant, les immigrants et les réfugiés font face à des obstacles supplémentaires lorsqu'il est question de participation, notamment des barrières linguistiques, une méconnaissance des activités, l'absence de renseignements pour s'inscrire, la discrimination et l'aliénation.[234,235] La conception de programmes abordables, accessibles localement et qui tiennent compte des coutumes culturelles (par exemple,

Le sport aide les **personnes qui souffrent d'un handicap à renforcer leur confiance, leur estime** de soi et leurs aptitudes sociales, à développer leurs réseaux et à stimuler leur motivation et leur autonomie.

qui offrent des options réservées aux filles et aux femmes ou des options vestimentaires flexibles) contribuerait à favoriser la pratique d'un sport communautaire chez les nouveaux arrivants au Canada.[236,237]

La pratique d'un sport communautaire chez les jeunes et adolescents offre une mine d'occasions de s'engager auprès de la jeunesse locale. La pratique d'un sport jeunesse chez les nouveaux immigrants est positivement associée à des relations personnelles avec des pairs de la communauté locale, ce qui mène à des rapports davantage interculturels entre les jeunes et à des sentiments d'intégration culturelle mieux sentis.[238] Les enfants d'immigrants qui participent à des clubs sportifs sont plus susceptibles de déclarer qu'ils sont acceptés socialement et respectés par leurs pairs.[239]

## Favoriser une plus grande inclusion des personnes ayant un handicap

Les personnes handicapées font face également à de nombreuses formes d'exclusion sociale, économique ou politique, intentionnelles ou non. Même en l'absence de stéréotypes négatifs ou d'attitudes discriminatoires, les personnes non handicapées peuvent sous-estimer les capacités des personnes handicapées et ne pas être certaines de la façon de les accueillir et les inclure dans les activités quotidiennes.

Le sport aide les personnes qui souffrent d'un handicap à renforcer leur confiance, leur estime de soi et leurs aptitudes sociales, à développer leurs réseaux et à stimuler leur motivation et leur autonomie.

Selon l'Enquête canadienne sur l'incapacité de 2017, un Canadien sur cinq âgé de 15 ans et plus présentait une incapacité, dont 13 % des jeunes âgés de 15 à 24 ans.[240] Plus de 40 % des Canadiens handicapés ont rapporté avoir une incapacité « plus sévère » ou « sévère », ce qui semble correspondre à des taux d'emploi et à des inscriptions à l'école inférieurs et à des taux de pauvreté supérieurs.[241] Environ le tiers des jeunes Canadiens de 3 à 21 ans affectés d'un grave trouble du développement pratiquent des sports; cependant, si des progrès ont été réalisés pour offrir des programmes de sport et d'activité physique aux jeunes enfants souffrant de troubles du développement, il existe beaucoup moins de programmes pour les adolescents et les adultes.[242] Les femmes adultes ayant un handicap affichaient un taux de participation moins élevé (13 %, par rapport à 20 % pour leurs pairs sans handicap).[243]

Des personnes souffrant d'un handicap ont déclaré que le fait de pratiquer des sports avait joué un rôle dans le développement de la confiance en soi, de l'estime de soi et de l'identité sociale. Les programmes sportifs peuvent également offrir des possibilités de nouer des liens sociaux avec des pairs, handicapés ou non.[244,245] Ces occasions de développer ses réseaux sociaux profitent à la fois aux personnes handicapées et à leurs proches aidants : il a été démontré que la pratique du sport réduit le sentiment d'isolement des deux parties.[246] Bien qu'il soit parfois difficile de trouver des renseignements sur l'accessibilité des programmes, la participation à des ligues sportives permet aux personnes handicapées de côtoyer des modèles de comportement et leur offre la possibilité de devenir elles-mêmes des modèles de comportement.[247]

Les enfants handicapés ont tendance à être plus sédentaires qu'en général sur leurs pairs sans handicap, notamment en passant plus de temps à pratiquer des activités devant un écran.[248] Cependant, les recherches sur le sport et l'activité physique chez les enfants souffrant de troubles mentaux chroniques et d'un handicap montrent des résultats en grande partie positifs, notamment une meilleure acceptation, une amélioration des fonctions sociales et de la qualité de vie, ainsi qu'une diminution des symptômes (par exemple, de la gravité des tics vocaux chez les enfants physiquement actifs atteints du syndrome de Gilles de la Tourette, et de la rigidité artérielle chez les enfants actifs souffrant d'une cardiopathie congénitale).[249] La pratique courante d'une activité physique chez les enfants souffrant d'un trouble cérébral (neurodéveloppemental) a été associée à une amélioration de l'image de soi et de la confiance en soi, tout comme chez les enfants et les jeunes neurotypiques.[250] En fait, grâce à l'activité physique, les enfants et les jeunes souffrant d'un trouble cérébral semblent présenter des bienfaits encore plus importants que leurs pairs neurotypiques actifs au niveau des fonctions essentielles.[251]

Travailler à la **sensibilisation et à la promotion de l'inclusion des personnes de la communauté LGBTQ+** dans le sport communautaire en éduquant les enseignants et les entraîneurs, en fournissant du financement pour l'élaboration de programmes et en offrant une tribune pour la défense des intérêts de cette communauté permettra d'améliorer considérablement la vie de tous les Canadiens.

Les parents d'un enfant handicapé ne savent pas toujours quels sont les programmes sportifs offerts pour leur enfant, ni s'il y a ou non des options inclusives. Cette absence de renseignements peut entraver la pratique du sport au sein de cette communauté. Il est essentiel de s'assurer que les enfants pratiquent un sport ou une activité physique pour développer une association positive avec le sport tout au long de leur vie. Les professionnels de la santé doivent se familiariser avec les programmes sportifs communautaires inclusifs, y compris avec les organismes sportifs au service des personnes handicapées, afin de mieux conseiller les parents.[252] Les prestataires d'activités sportives et récréatives doivent également collaborer avec les fournisseurs de soins de santé, les parents et les défenseurs des droits pour offrir une formation spécialisée au personnel et s'assurer que leurs programmes sont accessibles aux enfants de différentes capacités à tous les niveaux et les soutiennent.[253] Pour ce faire, les représentants gouvernementaux doivent être prêts à fournir des fonds qui appuient ces initiatives communautaires, ainsi que des subventions pour les familles ayant des enfants et des jeunes souffrant d'un handicap, afin de surmonter les obstacles à la pratique du sport.[254]

## Inclusion et représentation de la communauté LGBTQ+

Malgré les récents efforts visant à accroître la pratique du sport chez les minorités sexuelles, 81 % des Canadiens ont été témoins ou victimes d'homophobie dans le sport. Parmi un vaste échantillon de participants à des activités sportives à l'échelle internationale, 82 % ont été témoins de propos homophobes ou transphobes dans le sport au cours des six derniers mois, et 90 % considèrent que l'homophobie et la transphobie constituent un problème réel dans le sport.[255] Des résultats comparables ont été démontrés de façon constante aux États-Unis, au Canada, au Royaume-Uni, en Australie, en Nouvelle-Zélande et dans l'Union européenne au cours des cinq dernières années.[256] Les expériences que vivent les gais au Canada expriment bien ces résultats : Un homme gai sur quatre n'a pas pratiqué de sports d'équipe dans sa jeunesse, et près de la moitié de ces hommes ont rapporté que des expériences négatives à l'école les avaient dissuadés de participer à des sports d'équipe.[257]

Même si les jeunes des minorités sexuelles profitent des bienfaits physiques, psychologiques et sociaux de la pratique du sport, on constate que les actes d'homophobie implicites et explicites sont courants dans les organismes sportifs et font obstacle à la pratique du sport chez les jeunes de la communauté LGBTQ+.[258] Parmi les Canadiens interrogés, 70 % croient que les sports d'équipe pour les jeunes ne sont pas accueillants ou sécuritaires pour les gais, les lesbiennes et les bisexuels.[259] Cette croyance a un effet sur les taux de participation : les jeunes Canadiens gais, lesbiennes et bisexuels pratiquent encore un sport à un taux inférieur à celui de leurs pairs hétérosexuels.[260] Les jeunes gais, lesbiennes et bisexuels sont moins enclins à participer à des sports formels (avec un entraîneur) et informels (sans entraîneur) que leurs pairs hétérosexuels.[261] En plus de constituer un obstacle à la pratique du sport chez les jeunes de la communauté LGBTQ+, le langage hétérosexiste et d'autres suppositions hétéronormatives servent à exclure les familles dont les parents s'identifient à la communauté LGBTQ+.[262] Cette situation empêche les parents et leurs enfants d'être des membres pleinement actifs au sein de la communauté.

Ces obstacles sociaux et ceux liés à la sécurité de la pratique du sport ont un effet négatif important sur la communauté LGBTQ+. Les membres de cette communauté souffrent de divers troubles de santé mentale à un taux supérieur que celui des autres Canadiens, mais le soutien des amis, de la famille et de la communauté peut permettre de lutter contre ces problèmes.[263]

Travailler à la sensibilisation et à la promotion de l'inclusion des personnes de la communauté LGBTQ+ dans le sport communautaire en éduquant les enseignants et les entraîneurs, en fournissant du financement pour l'élaboration de programmes et en offrant une tribune pour la défense des intérêts de cette communauté permettra d'améliorer considérablement la vie de tous les Canadiens.

## Renouveler la culture autochtone

Au Canada, on constate des disparités importantes entre les occasions offertes aux peuples autochtones et à l'ensemble des Canadiens sur le plan social, économique et culturel. Ces disparités sont prises en compte dans des données comme le nombre accru de maladies chroniques liées à l'obésité, les problèmes de toxicomanie et de santé mentale, le chômage et la pauvreté urbaine dans les populations autochtones par rapport aux populations non autochtones partout au Canada.[264,265] Le sport apporte des bienfaits particuliers aux communautés autochtones en matière de santé mentale et physique, de développement de la fierté culturelle, de cohésion sociale, d'estime de soi et de compétences transférables parmi les participants et les bénévoles.

Le sport joue un rôle important sur l'identité culturelle des communautés autochtones et est étroitement lié à l'histoire coloniale des relations canado-autochtones.[266] Malgré l'importance culturelle du sport communautaire, les populations autochtones affichent un taux de participation au sport légèrement inférieur à la moyenne canadienne, 26,1 % des répondants autochtones indiquant qu'ils pratiquent un sport (la moyenne nationale canadienne est de 26,7 %).[267] Une analyse plus approfondie révèle que les femmes autochtones pratiquent un sport dans une proportion légèrement supérieure à celle des femmes non autochtones (23,6 % contre 21,6 %), tandis que les hommes autochtones affichent un taux de participation nettement inférieur à celui des hommes non autochtones (28,4 % contre 35,7 %). Ce constat peut être attribuable en partie à la définition eurocentrique différente du sport que les Canadiens ont tendance à pratiquer, qui n'inclut pas toujours des éléments comme les activités culturelles (la danse et la chasse autochtones) ou les jeux autochtones traditionnels.[268] Un grand nombre de ces activités traditionnelles ont été remplacées par des sports et des jeux eurocentriques jugés « appropriés » au cours de la longue histoire des pensionnats canadiens, un traumatisme récent qui continue d'avoir des répercussions sur la pratique du sport et l'identité des Autochtones à ce jour.[269]

Parmi les jeunes Canadiens, les filles qui se sont qualifiées comme Autochtones représentent le plus faible taux de pratique du sport (24 %) par rapport à leurs homologues asiatiques, blanches, sud-asiatiques et noires (32 % à 45 %).[270] Ces données sont particulièrement inquiétantes si l'on se rappelle que près de la moitié de la population autochtone du Canada est composée de personnes âgées de 24 ans ou moins.[271] Les obstacles systémiques, notamment la déresponsabilisation, le manque de ressources, l'éloignement géographique et les préoccupations liées à la sécurité, contribuent à des taux de pratique du sport nettement inférieurs chez les jeunes Autochtones.[272] Cependant, selon les données, le sport offre aux jeunes Autochtones des occasions de développement positif, notamment un renforcement de la résilience, l'intégration des valeurs et des traditions autochtones, la fierté culturelle, la promotion de la culture et de l'éducation, et une amélioration de la santé physique et mentale.[273,274]

Les mesures visant à réduire les obstacles à la pratique du sport en général que rencontrent les Autochtones, ainsi que les aides financières et gouvernementales en faveur d'activités sportives adaptées aux autochtones, comme les Jeux d'hiver de l'Arctique et les Jeux autochtones de l'Amérique du Nord, contribueront à augmenter leur taux de participation. Les étapes menant vers une inclusion pertinente comprennent l'intégration des valeurs et des traditions autochtones dans la création de programmes adaptés à la culture.[275] Comme McHugh et ses collègues l'ont constaté dans leur recherche sur les jeunes et adultes autochtones canadiens vivant en milieu urbain, « pour que les programmes sportifs soient efficaces, ils doivent être dirigés par des membres de la communauté et fondés sur la communauté ».[276] Essentiellement, l'élaboration de programmes sportifs communautaires doit tenir compte des points de vue des Autochtones.

**Le sport apporte des bienfaits particuliers aux communautés** autochtones en matière de santé mentale et physique, de développement de la fierté culturelle, de cohésion sociale, d'estime de soi et de compétences transférables parmi les participants et les bénévoles.

**Les personnes se qualifiant comme faisant partie des « minorités visibles »** au Canada ont rapporté participer à des activités sportives à un taux légèrement inférieur à celui du reste de la population canadienne.

## Expériences des personnes racialisées

La racialisation, ou l'attribution d'une « race » ou d'une « catégorie de race » à des organismes non blancs et l'oppression qui résulte de cette étiquette font partie intégrante de l'histoire du Canada et continue d'avoir des répercussions de nos jours sur notre identité.[277] Bien que les particularités sur les groupes considérés comme racialisés soient en constante évolution, on constate une exclusion constante et systématique des organismes noirs, bruns, autochtones et asiatiques en raison de la rhétorique de la société canadienne. Cela inclut un rejet implicite et explicite des besoins et des expériences des personnes ayant une identité racialisée au sein de la communauté sportive.[278]

Les personnes se qualifiant comme faisant partie des « minorités visibles » au Canada ont rapporté participer à des activités sportives à un taux légèrement inférieur à celui du reste de la population canadienne (25,2 % contre 26,7 %).[279] En particulier, les femmes se qualifiant comme faisant partie des minorités visibles avaient un taux de participation nettement inférieur à l'ensemble de la population des femmes au Canada (12,7 % contre 19,7 %); voilà sans doute un indicateur de l'oppression intersectionnelle à laquelle font face les membres de cette communauté.[280]

Des interventions récentes ont commencé à repousser la rhétorique coloniale des blancs qui enraye la participation des groupes racialisés aux sports pratiqués au Canada. Le programme Hijabi Ballers, à Toronto, offre aux femmes musulmanes l'occasion de jouer au basketball dans un milieu inclusif et accueillant et de découvrir leur passion pour ce sport.[281] Depuis sa création il y a près de 10 ans, ce programme a pris de l'ampleur et offre maintenant des bourses aux femmes musulmanes pour qu'elles deviennent entraîneuses ou arbitres certifiées, ce qui leur offre des possibilités d'emploi dans le secteur du sport et constitue une façon de redonner à leur communauté.[282] Le programme de hockey de l'APNA a été fondé en 2017 et vise à développer des talents en hockey au sein de la communauté sud-asiatique.[283] D'autres compétitions ethniques ciblées existent au Canada depuis un certain temps (par exemple, le championnat asiatique de hockey et le tournoi national juif de hockey de Maccabi). Mais le programme de hockey de l'APNA vise à offrir quelque chose de différent aux membres de sa communauté en favorisant l'acquisition de nouvelles compétences, en offrant un mentorat sud-asiatique et en mettant ses membres en contact avec des recruteurs et du personnel de gestion sportive nationaux et internationaux, avec comme objectifs à long terme l'expansion vers d'autres sports.[284] Fournir un soutien communautaire à des organismes comme l'APNA et le Black Girl Hockey Club,[285] ainsi qu'inclure les points de vue des organisateurs et des membres de ces groupes et d'autres groupes similaires dans les conversations sur la façon d'accroître la participation des membres des communautés racialisées dans le sport communautaire, sont des points de départ essentiels pour accroître la participation sportive dans ces communautés.

L'intersectionnalité de nombreuses identités marginalisées peut entraîner une **amplification des obstacles auxquels se heurte chaque identité prise seule**.

## Intersectionnalité

Si chacune de ces identités constitue en soi un obstacle potentiel important à la pratique du sport, de nombreuses personnes verront leur identité se croiser entre plusieurs groupes de ces communautés. L'intersectionnalité de nombreuses identités marginalisées peut entraîner une amplification des obstacles auxquels se heurte chaque identité prise seule. Ce concept a été appelé intersectionnalité et a été défini par la Commission ontarienne des droits

## Prioriser la recherche sur l'identité intersectionnelle et les obstacles à l'inclusion **doit être une priorité nationale**.

de la personne comme désignant une « oppression intersectionnelle issue de la combinaison de diverses oppressions qui, ensemble, produisent quelque chose d'unique et de différent de toute forme de discrimination individuelle… fondée sur le contexte historique, politique et social. Elle permet de reconnaître l'expérience particulière de discrimination due à la confluence des motifs en cause. »[286]

Les personnes bisexuelles et transgenres sont surreprésentées parmi les Canadiens à faible revenu.[287] Nous savons que les membres de la communauté LGBTQ+ et les Canadiens à faible revenu font face à des obstacles quant à la pratique du sport communautaire; en considérant le fait que certains membres de la communauté LGBTQ+ sont également plus susceptibles de faire partie d'une tranche à plus faible revenu, nous constatons là le potentiel d'une relation additive entre les obstacles auxquels sont confrontés les membres des deux communautés.

De même, le genre et le handicap sont deux identités qui ont une incidence sur les expériences des participants à un sport. Les filles et les femmes qui se qualifient comme handicapées sont plus susceptibles de rapporter un manque de confiance, des blessures et leur image corporelle comme obstacles à la pratique du sport par rapport aux filles et aux femmes sans handicap.[288] Nous savons que l'image corporelle et la confiance sont déjà des obstacles potentiels à la pratique du sport chez les femmes, même avant de considérer l'état de personnes handicapées.[289] Considérer la dualité des identités des femmes et des filles handicapées nous révèle les obstacles plus stricts à la pratique du sport par celles qui partagent leur adhésion aux deux communautés.

Bien que nous sachions que les personnes qui ont une identité intersectionnelle peuvent faire face à des obstacles supplémentaires à l'inclusion au sport communautaire, il y a encore peu de données accessibles pour comprendre pleinement leurs expériences. La recherche sur ces questions doit être une priorité nationale.

Les questions de recherche pourraient inclure :

- Quelles sont les expériences positives et négatives des femmes et des filles racialisées dans différents rôles sportifs (par exemple, athlètes, parents, entraîneuses, arbitres, administratrices, spectatrices ou journalistes sportives) et selon différents niveaux ou formes de participation sportive (par exemple, loisirs, exercice, danse, compétition, haute performance, communautaire) au Canada?[290]
- Une compréhension des taux de participation au sport pour handicapés selon le genre et en fonction des niveaux d'engagement (par exemple, organisationnel, pour l'entraînement, sportif) et du contexte (par exemple, haute performance, récréatif, scolaire), d'un point de vue canadien.[291]
- Quelles sont les expériences des filles, des femmes et des athlètes ou des participantes bispirituelles et transgenres en matière de racisme et de misogynie anti-autochtones? Quelles mesures peuvent être prises pour lutter contre le racisme et la patriarchie anti-autochtones dans la pratique du sport chez les filles autochtones, les femmes et les personnes bispirituelles ou transgenres?[292]

Ces exemples illustrent les nombreuses couches de complexité d'une approche intersectionnelle et démontrent l'importance de prendre en compte la façon dont les expériences sportives et la pratique du sport sont influencées par les nombreux facteurs d'intersectionnalité de l'identité d'une personne. Il est crucial de tenir compte de ces facteurs lors de la conception d'interventions visant à rendre le sport communautaire plus accessible aux membres de ces groupes. Par exemple, considérant que de nombreuses personnes handicapées font également face à des obstacles financiers, il serait important d'inclure des subventions financières et des options de transport en commun accessibles lors de la conception de programmes sportifs à l'intention des Canadiens souffrant d'un handicap. De même, lorsque l'on conçoit des installations et des programmes sportifs en tenant compte des groupes racialisés, le fait d'inclure des options de garderie permettra aux proches aidants de ces communautés de profiter pleinement des programmes offerts. Si l'on ne tient pas compte de ces facteurs d'intersectionnalité, le succès des interventions ciblées sur les programmes destinés aux personnes les plus marginalisées d'entre nous sera compromis.

# Section 6
# Contribuer à l'économie canadienne

Le sport joue un rôle important dans la vie économique aussi bien que dans la vie sociale des communautés en créant des emplois, en stimulant le tourisme au sein des grandes et des petites communautés, en contribuant au renouveau économique du milieu local et en rehaussant les compétences et la productivité en milieu de travail.

Selon Statistique Canada, les revenus d'exploitation des sports-spectacles, des promoteurs d'événements, des artistes et des industries connexes ont augmenté de 6,9 % pour atteindre 10,5 milliards $ en 2019.[293] Les sports-spectacles (36,4 %) ont été à l'origine de la plus grande part de l'ensemble des revenus d'exploitation, totalisant 3,8 milliards $, une hausse de 8,7 % par rapport à 2018.[294] Avant la fin de 2019, les professions dans les secteurs de l'art, de la culture, des loisirs et du sport employaient plus de 200 000 salariés à temps plein et plus de 120 000 salariés à temps partiel.[295] En 2019, les dépenses des ménages en loisirs se sont chiffrées à 4 624 $ en moyenne à l'échelle nationale.[296]

## Accroître le tourisme grâce aux voyages et événements sportifs

Le tourisme sportif contribue de façon importante à l'économie canadienne. Selon un rapport de 2018 dont les données ont été compilées par Statistique Canada pour le compte de l'Alliance canadienne du tourisme sportif, le Canada a maintenu son record historique quant à la valeur du tourisme sportif, avec des dépenses totales de 6,8 milliards $.[297] Ce chiffre inclut 4,4 milliards $ en dépenses par les visiteurs nationaux et 2,5 milliards $ en dépenses par les visiteurs internationaux.

Le Canada est l'hôte de plus de 250 000 manifestations sportives annuellement, allant des événements sportifs professionnels aux jeux multisports amateurs et aux tournois locaux. Tous ces événements procurent des bénéfices économiques sous forme de dépenses des visiteurs.

Au cours des dernières années, le Canada a accueilli de nombreux tournois nationaux et internationaux, notamment les Jeux olympiques d'hiver de 2010 (Vancouver, C.-B.), la Coupe du monde féminine de la FIFA de 2015 (organisée dans plusieurs villes du pays) et le World Rugby Sevens Series HSBC en 2015 (Vancouver, C.-B.).

En 2015, Toronto a été la ville hôte des Jeux panaméricains et parapanaméricains. Les Jeux ont réuni 6 132 athlètes qui ont participé à 364 épreuves parmi 36 sports.[298] En plus des revenus générés directement par les jeux, dont plus d'un million de billets vendus, l'Ontario a investi dans des infrastructures qui ont permis de soutenir un événement de cette envergure. Soulignons notamment l'Union Pearson Express (un service ferroviaire direct entre l'Union Station et l'aéroport international Pearson de Toronto), ainsi que d'autres moyens de transport en commun permettant de relier des communautés auparavant disparates. De plus, les Jeux ont aidé à financer l'achèvement d'un tronçon de 250 kilomètres du Sentier transcanadien, qui relie Windsor à Ottawa et Fort Erie à North Bay.[299] La province a également enregistré une forte augmentation dans le secteur du tourisme d'accueil, dont une hausse de 260,3 % des dépenses des touristes étrangers dans le secteur du divertissement par rapport à la même période de l'année précédente.[300] Les municipalités environnantes, qui ont été l'hôte de grands événements, ont également affiché une hausse importante des dépenses, notamment Hamilton, Milton et Ajax (où le tournoi de soccer masculin et féminin, le cyclisme et le baseball ont été présentés respectivement).[301]

Le Canada est l'hôte de **plus de 250 000 manifestations sportives annuellement**, allant des événements sportifs professionnels aux jeux multisports amateurs et aux tournois locaux. Tous ces événements **procurent des bénéfices économiques sous forme de dépenses des visiteurs**.

## Contribuer au développement de l'économie locale

En plus de l'impact immédiat de l'organisation d'événements sportifs internationaux, investir dans le sport et les infrastructures connexes procure des avantages à long terme aux communautés locales et nationales. Par exemple, Tennis Canada a investi les revenus récoltés lors de la Coupe Rogers pour mettre sur pied des programmes d'entraînement et des installations dédiés aux jeunes joueurs qui sont établis à Montréal, Toronto et Vancouver.[302] En 2017, plus de 328 000 spectateurs ont été accueillis lors des deux tournois, ce qui a engendré un surplus de 22 millions $.[303] L'emploi local en a également profité : 75 % des officiels œuvrant à la Coupe Rogers de Montréal et de Toronto étaient des Canadiens.[304] En 2018, 70 organisateurs et plus de 5 000 joueurs ont participé au Tennis par équipe Rogers, l'une des initiatives qui continue d'être financée en grande partie grâce aux revenus des tournois annuels.[305]

Les installations de sport communautaire aident les municipalités à **attirer et à fidéliser des travailleurs dont les compétences sont fort appréciées** et que les entreprises cherchent à recruter.

Les installations de sport communautaire aident les municipalités à attirer et à fidéliser des travailleurs dont les compétences sont fort appréciées et que les entreprises cherchent à recruter.

## Améliorer les compétences et la productivité en milieu de travail

La pratique du sport et les niveaux d'activité physique en général ont des répercussions importantes sur la productivité économique. Les employeurs accordent beaucoup d'importance aux compétences transférables acquises par les participants sportifs et les bénévoles parce que ces compétences améliorent leur rendement au travail. Il a été démontré que la pratique du sport durant l'enfance est associée à de meilleurs résultats en matière d'éducation et d'emploi plus tard dans la vie, en particulier chez les femmes et les filles. Il a été démontré qu'une pratique accrue du sport en milieu scolaire durant l'enfance entraîne une hausse des revenus et de la qualité des emplois.[306,307]

Les employeurs se tournent de plus en plus vers le sport et l'activité physique pour améliorer la productivité dans leur milieu de travail. Selon des données probantes, le fait d'être plus actif physiquement peut favoriser la concentration, et la pratique d'un sport d'équipe contribue au développement de compétences utiles comme le travail d'équipe et la communication.[308] Les employés qui pratiquent un sport sont nettement moins susceptibles de prendre des congés de maladie que leurs collègues qui n'en pratiquent pas, et les congés de maladie qu'ils prennent ont tendance à être plus courts, soit une différence d'environ 20 jours sur une période de quatre ans.[309] Ces effets sont les plus importants chez les personnes qui effectuent un travail sédentaire. Un rapport publié en 2013 a révélé que les maux de dos et les troubles de santé mentale non liés au travail sont les principaux facteurs d'absentéisme au travail à court et à long terme; on sait que l'activité physique permet de prévenir ou de régler ces deux problèmes.[310] L'épargne financière associée à la réduction de l'absentéisme des employés est importante : un fabricant a constaté qu'une réduction d'un point de pourcentage du taux d'absentéisme sur une période de trois ans lui a permis de réaliser des économies brutes estimées à 11 millions de livres sterling (environ 18 millions de dollars canadiens).[311]

Les politiques d'entreprise en faveur de la condition physique des employés comprennent des horaires de travail souples, des programmes d'encouragement pour que les employés s'inscrivent dans des clubs d'athlétisme ou récréatifs ou s'entraînent individuellement, des équipes sportives de loisirs commanditées par l'entreprise et des installations sur le lieu de travail, comme des douches et des supports à vélo, pour accueillir les employés au travail.

Les employés qui pratiquent un sport sont nettement **moins susceptibles de prendre des congés de maladie** que leurs collègues qui n'en pratiquent pas.

# Section 7
# Promouvoir la durabilité de l'environnement

À mesure que l'intérêt pour les avantages économiques du sport augmente, on assiste également à une prise de conscience croissante du pouvoir d'attraction du sport pour ses bienfaits pour l'environnement et la promotion d'une plus grande durabilité, autant au sein de la communauté sportive qu'à une plus grande échelle. Le sport peut inculquer le respect de l'environnement et le désir de le protéger, et fournir une plateforme de mobilisation sociale en faveur de l'environnement, notamment en s'assurant que le sport à tous les niveaux apporte une nette contribution à la durabilité de l'environnement, plutôt que de constituer une nuisance.

## Encourager la sensibilisation à l'environnement et à sa gérance

Étant donné qu'autant de sports se déroulent à l'extérieur, le sport a été traditionnellement associé étroitement à l'appréciation de la beauté de la nature, ainsi qu'aux défis qu'il offre. Il découle de cette association une prise de conscience que le sport sain exige un écosystème sain – air propre, eau non polluée et terre vierge. Les efforts importants pour améliorer la qualité de l'air à Beijing, en Chine, en vue de la tenue des Jeux olympiques d'été de 2008 ne constituent qu'un exemple de cette nécessaire et étroite relation entre le sport et la gérance de l'environnement.

De nombreux investissements dans le sport communautaire sont consacrés à des espaces verts et leurs utilisateurs deviennent souvent les défenseurs de leur protection, de leur entretien et de leur expansion.

De nombreux investissements dans le sport communautaire sont, en fait, des investissements dans des espaces verts additionnels, qui améliorent l'environnement et la qualité de la vie dans les communautés au Canada. Les parcs, les terrains de jeu, les aires de jeu, les pistes, les plages et autres installations extérieures procurent aux Canadiens un accès à la nature, une qualité d'air améliorée et l'espace pour s'adonner à des activités physiques de plein air dans des environnements propres et agréables. Les membres de clubs sportifs et les autres usagers de ces espaces à des fins récréatives deviennent souvent, à leur tour, les défenseurs de leur protection, de leur entretien adéquat et même de leur expansion, tout comme ceux qui s'adonnent à des sports dans des régions sauvages deviennent souvent les défenseurs de la protection et de l'utilisation durable des environnements plus éloignés.

De nombreux investissements dans le sport communautaire sont, en fait, des investissements dans des espaces verts additionnels, qui **améliorent l'environnement et la qualité de la vie dans les communautés au Canada**.

## Fournir une plateforme de mobilisation sociale

Cette relation entre le sport et l'environnement a été formellement reconnue et fait l'objet d'une promotion active par un large éventail d'organismes internationaux sportifs et environnementaux tels que le Programme des Nations unies pour l'environnement (PNUE), le Comité international olympique (CIO), le Forum mondial pour l'environnement et le sport, la Fédération internationale de football association (FIFA) et la Global Sports Alliance.

En 1994, le PNUE et le CIO ont signé une entente historique déclarant que la protection de l'environnement et le développement durable seraient le troisième pilier du mouvement olympique, avec le sport et la culture. Cette déclaration se traduit par un encouragement croissant à l'égard des villes qui aspirent à devenir le site de futurs Jeux olympiques à faire la preuve de la durabilité de leurs plans et projets olympiques, laissant libre cours à des innovations importantes dans les domaines du développement et de l'exploitation d'installations sportives, de la gestion d'événements et du transport de façon durable. Des engagements dans le cadre des Jeux olympiques et paralympiques de Londres 2012 étaient à faibles émissions de carbone.[312]

En 2015, des gouvernements du monde entier se sont réunis pour établir les objectifs de développement durable, et les États parties à la Convention-cadre des Nations unies sur les changements climatiques (CCNUCC) ont signé l'Accord de Paris sur le climat. Ces deux efforts à l'échelle internationale visent à catalyser les mesures de lutte contre les changements climatiques (atténuation), tout en favorisant le bien-être (adaptation) et en soutenant les actions et les investissements requis pour un avenir durable à faibles émissions de carbone.[313] En 2018, la CCNUCC, de concert avec le CIO, a publié un rapport intitulé *Sport for Climate Action Framework*. Ce document a été conçu pour présenter un cadre visant à aider le secteur du sport à atteindre l'un des objectifs de l'Accord de Paris sur le climat, à savoir maintenir l'augmentation de la température moyenne de la planète à 1,5 °C par rapport aux niveaux préindustriels.[314]

Le rapport *Sport for Climate Action Framework* énonce cinq principes :

1. Déployer systématiquement des efforts pour promouvoir une plus grande responsabilité environnementale.
2. Réduire l'incidence globale des changements climatiques.

3. Renseigner sur les changements climatiques.
4. Promouvoir des habitudes de consommation durables et responsables.
5. Défendre les initiatives climatiques en misant sur la communication.

La grande notoriété des événements sportifs internationaux, comme les Jeux olympiques et paralympiques ou la Coupe du monde de la FIFA, offre une **puissante plateforme pour la promotion de la protection de l'environnement** en raison des assistances extraordinaires qu'attirent ces événements et de leur rayonnement mondial.

Le rapport *Sport for Climate Action Framework* fait valoir les avantages du secteur du sport pour réduire sa propre empreinte écologique, quelle que soit la taille de l'organisme sportif, et promeut l'utilisation d'une plateforme et une visibilité importantes du sport pour inspirer les participants, les partisans et les fournisseurs à emboîter le pas.[315] En 2019, le Conseil des Jeux du Canada est devenu signataire du rapport *Sport for Climate Action Framework*, en s'engageant à renforcer ses efforts à l'égard du développement durable et à clamer haut et fort l'action climatique.

La grande notoriété des événements sportifs internationaux, comme les Jeux olympiques et paralympiques ou la Coupe du monde de la FIFA, offre une puissante plateforme pour la promotion de la protection de l'environnement en raison des assistances extraordinaires qu'attirent ces événements et de leur rayonnement mondial. À leur tour, les athlètes de haut niveau possèdent le même pouvoir d'atteindre un vaste public et de communiquer des messages en faveur de la durabilité environnementale. Plus important encore, leur influence en tant que modèles à suivre est susceptible de garantir que leurs messages auront une incidence sur le comportement, particulièrement sur celui des jeunes. En 2019, Hannah Mills, navigatrice britannique et double médaillée olympique, a fondé, avec le soutien du CIO, la campagne Big Plastic Pledge pour lutter contre la pollution plastique dans les océans grâce au sport.[316] D'autres athlètes olympiques ont utilisé leur plateforme pour promouvoir diverses initiatives en faveur de l'environnement et du développement durable, notamment Yao Ming, champion de basketball et ambassadeur de la campagne de conservation WildAid, ainsi qu'Eliud Kipchoge, marathonien, défenseur du sanctuaire Lewa Wildlife Conservancy, au Kenya.[317]

Ces athlètes donnent une voix aux nombreux athlètes, bénévoles et spectateurs qui prennent soin des lieux et des habitats qui leur offrent, à eux et à leurs familles, un bien-être. Cette passion se reflète dans la participation des groupes sportifs à la planification locale d'espaces verts, ainsi qu'à l'établissement et à la protection de « ceintures vertes » autour des villes, afin de fournir l'assurance que les générations futures de citadins et de banlieusards pourront profiter des avantages récréatifs, esthétiques et de santé qu'offrent ces espaces naturels ouverts.

## L'empreinte écologique du sport communautaire

Ces dernières années, la pratique du sport a été encouragée en raison de ses importants bienfaits sur le plan social et la santé. Cependant, les coûts environnementaux de cette pratique du sport ont été largement ignorés.[318]

Le sport amateur et le sport communautaire sont souvent étroitement liés à l'environnement local, mais leur empreinte carbone peut être importante. La consommation des ressources comme le chauffage et la climatisation des installations sportives, l'utilisation de l'eau pour remplir les piscines et arroser les terrains, ainsi que les services auxiliaires comme la construction, la restauration et l'utilisation d'énergie peuvent contribuer de façon importante aux changements climatiques.[319] Cependant, les déplacements pour les sports amateur et communautaire représentent le grand responsable de l'empreinte carbone.[320]

Qu'il s'agisse de déplacements quotidiens pour aller aux lieux d'entraînement et en revenir, ou de déplacements vers les grandes compétitions nationales ou internationales, la pratique du sport et le fait d'y assister impliquent souvent des frais de transport importants. Alors que les sports de nature comme le vélo de montagne, le ski et la planche à neige sont intimement liés à l'environnement local, les personnes qui pratiquent ces sports contribuent de manière substantielle aux

Des initiatives locales à petite échelle, comme la mise en place d'un programme de covoiturage pour se rendre aux événements ou aux entraînements locaux, le nolissement d'autobus pour transporter de grands groupes d'athlètes et de spectateurs pour se rendre à des événements et en revenir, et la mise à disposition d'un espace de stockage sécurisé pour le matériel (ce qui permet aux participants de marcher, de faire du vélo ou de prendre le transport en commun), **peuvent faire une grande différence dans l'empreinte carbone globale du sport communautaire**.

émissions de carbone, plus encore que celles qui pratiquent d'autres sports d'équipe ou individuels.[321] Des initiatives locales à petite échelle, comme la mise en place d'un programme de covoiturage pour se rendre aux événements ou aux entraînements locaux, le nolissement d'autobus pour transporter de grands groupes d'athlètes et de spectateurs pour se rendre à des événements et en revenir, et la mise à disposition d'un espace de stockage sécurisé pour le matériel (ce qui permet aux participants de marcher, de faire du vélo ou de prendre le transport en commun), peuvent faire une grande différence dans l'empreinte carbone globale du sport communautaire.[322]

Nous pouvons améliorer à la fois la santé physique des membres de nos communautés et notre empreinte écologique grâce à des initiatives visant à promouvoir le transport actif, comme l'installation de supports à vélo sur les terrains et les installations sportives à l'échelle locale. De plus, le fait de rendre ces espaces accessibles par le transport en commun est bénéfique pour l'environnement et favorise l'accès des membres de la communauté, en particulier ceux issus de milieux à faible revenu, aux services du sport communautaire.

## L'incidence des changements climatiques sur le sport

En plus de reconnaître l'incidence du sport sur notre environnement, nous devons également tenir compte des effets des changements climatiques sur le sport. Compte tenu de sa dépendance aux conditions climatiques, le sport est l'un des secteurs les plus vulnérables aux changements climatiques.[323]

Les sports d'hiver jouent un rôle important dans l'économie canadienne; chaque année, entre 17,2 et 20,7 millions de skieurs visitent le Canada.[324] Les sports d'hiver dépendent de la température et des chutes de neige, ce qui les rend particulièrement vulnérables aux effets des changements climatiques. Selon les recherches, on a toujours considéré que les saisons de ski deviendraient plus courtes en moyenne, avec davantage de fermetures en milieu de saison et une dépendance accrue à l'égard d'interventions comme la fabrication de neige pour maintenir les pentes de ski opérationnelles.[325,326] Ces interventions sont à la fois coûteuses et inefficaces et ne constituent pas la solution idéale : des données de partout au Canada et aux États-Unis indiquent une forte baisse de la durée moyenne de la saison et de la fréquentation pendant les saisons anormalement chaudes, même dans les régions où la capacité de fabrication de neige est élevée.[327] Par exemple, pendant l'hiver chaud de 2011-2012, il y a eu une baisse de 10 % des visites de skieurs en Ontario par rapport à la saison précédente. Des tendances similaires ont été observées dans le monde entier, notamment en Autriche, en Australie et aux États-Unis.[328] Les événements sportifs hivernaux de grande envergure sont de plus en plus souvent annulés en raison du temps chaud et des mauvaises conditions d'enneigement.[329] Les skieurs débutants, les familles et les enfants en particulier sont moins enclins à pratiquer le ski et la planche à neige lorsque les conditions deviennent moins stables.[330] Des modèles de simulation avancés montrent des pertes financières importantes et une diminution des occasions de pratique du sport si des changements importants aux émissions de carbone ne sont pas apportés à l'échelle mondiale.[331]

Ces répercussions importantes ne touchent pas seulement les sports d'hiver. Les sports d'été sont également vulnérables aux changements climatiques. La hausse des températures estivales sera un enjeu pour ceux qui pratiquent des sports d'été, en particulier les sports de terrain et d'endurance.[332] Des événements locaux et internationaux sont annulés en raison de feux de forêt, d'ouragans, de la chaleur et de l'humidité.[333] La hausse des coûts de climatisation et d'utilisation

de l'eau et le risque accru de dommages dus à des événements climatiques extrêmes font en sorte que les installations sportives sont de plus en plus coûteuses à exploiter.[334] Malheureusement, cela crée une boucle de rétroaction positive : les changements climatiques entraînent une hausse de la consommation d'énergie et du coût des ressources qui, à leur tour, aggravent les changements climatiques. Les changements climatiques posent également un risque pour les participants : les conditions de chaleur extrême et la mauvaise qualité de l'air entraînent des problèmes de santé chez les athlètes, ce qui nuit à la participation et à l'affluence aux événements sportifs.

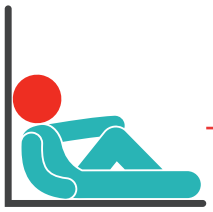
En plus de s'attaquer aux causes premières de ces problèmes en limitant la production de gaz à effet de serre et en adhérant aux politiques environnementales nationales et internationales, les organismes sportifs communautaires doivent fixer des lignes directrices pour protéger la santé des participants et les respecter. Les Jeux panaméricains de 2015, à Toronto, ont souffert d'une variation extrême des températures, notamment de périodes de chaleur et d'humidité intenses, ce qui a entraîné une augmentation des maladies causées par la chaleur, tant pour les participants que pour les spectateurs.[335] L'American Academy of Pediatrics a confirmé que les maladies causées par l'activité physique et la chaleur chez les enfants et les adolescents peuvent être prévenues en totalité.[336] Les leaders communautaires doivent appliquer les règlements afin d'assurer la sécurité des participants et des spectateurs.

Ce qui comprend :[337]

1. Accorder régulièrement des pauses pour boire, en offrant des boissons facilement accessibles avant, pendant et après les séances d'activités;
2. Réduire la durée et l'intensité des séances d'exercice et d'entraînement;
3. Offrir des endroits ombragés aux joueurs et aux spectateurs pour qu'ils puissent se rafraîchir, ou reporter l'événement à un moment plus frais;
4. Ajouter du temps de récupération supplémentaire entre les séances d'entraînement ou les compétitions (par exemple, une restructuration des tournois avec plusieurs matchs par jour pour permettre une récupération entre les activités);
5. Tenir compte des exigences en matière d'uniformes et d'équipement (par exemple, s'assurer que les uniformes ne sont pas faits de tissus épais et donner le temps d'enlever les équipements de protection lourds, comme les casques de football, qui emprisonnent la chaleur);
6. S'assurer de communiquer aux employés tous les renseignements à jour sur la santé et sécurité au sujet des maladies causées par la chaleur, et veiller à ce que du personnel et des installations pour traiter efficacement ces maladies soient accessibles sur place.

# Section 8
# La COVID-19 et le sport au Canada

Le 11 mars 2020, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a déclaré la pandémie de COVID-19 en réponse à la flambée mondiale du coronavirus (SRAS-CoV-2).[338] Par la suite, le gouvernement du Canada et les compétences provinciales, territoriales et municipales ont pris des mesures sans précédent pour contrôler la transmission du virus. Les mesures de santé publique comprenaient la distanciation physique, les ordres de confinement, les mises en quarantaine et la fermeture d'entreprises, d'organismes et d'activités jugés non essentiels.[339] Si ces directives ont été essentielles pour réduire les infections à la COVID-19, elles ont eu une incidence importante sur la pratique du sport.



Les complications liées à la distanciation physique ont entraîné une **diminution de la pratique des sports organisés** chez tous les Canadiens, mais surtout chez les enfants et les jeunes qui ont été considérablement touchés.

## Participation réduite aux sports durant la pandémie

Notons que les recommandations de distanciation physique, une mesure efficace pour réduire la transmission du virus, ont été appliquées tout au long de la pandémie, ont permis de réduire au minimum les contacts rapprochés avec les autres. Les mesures de distanciation physique exigent des personnes qu'elles maintiennent une distance d'au moins deux mètres ou six pieds des autres personnes, dans la mesure du possible.[340] Étant donné que la pratique de nombreuses activités sportives exige une grande proximité, la pratique du sport a été fortement affectée. De plus, certains chercheurs ont même recommandé qu'une distanciation physique accrue s'avérerait une ligne directrice plus sécuritaire pour les personnes actives physiquement.[341] Les complications liées à la distanciation physique ont entraîné une diminution de la pratique des sports organisés chez tous les Canadiens, mais surtout chez les enfants et les jeunes qui ont été considérablement touchés.[342,343] Ce recul dans la pratique du sport a été considéré comme un facteur contribuant au déclin du bien-être mental des Canadiens tout au long de la pandémie.[344,345] Les recherches réalisées sur les expériences des athlètes pendant la pandémie ont mis en lumière que la perte du sport a aggravé la capacité des athlètes à gérer leurs émotions et à soutenir leur santé physique et mentale.[346] Les changements apportés à l'accès aux ressources en raison de la pandémie ont eu une incidence importante sur l'activité physique des athlètes, ce qui a mené à des conséquences néfastes sur leur entraînement propre à leur sport.[347]

La pandémie a eu de graves répercussions sur la pratique du sport communautaire, plus de 87 % des participants ayant indiqué avoir été touchés.[348] En général, la majorité des activités sportives communautaires et des autres activités récréatives pratiquées au Canada ont été annulées durant la pandémie, et des restrictions concernant les terrains de jeux, les pistes de course et de cyclisme et les parcs gérés par le gouvernement ont été ajoutées.[349] La majorité des participants qui ont été touchés par la perte du sport communautaire (81 %) ont indiqué que les sports qu'ils pratiquaient avaient été annulés, et 86 % ont rapporté que les sports pour enfants avaient également cessé.[350] Non seulement les risques liés à la pandémie ont entraîné une annulation des activités sportives communautaires, mais ils ont a également dissuadé les Canadiens de pratiquer les activités sportives offertes, puisque 62 % des personnes ont décidé de ne pas pratiquer de sport en raison de préoccupations liées à la pandémie,[351] comme la transmission du virus.

Le recul de la pratique du sport pendant la pandémie a eu des conséquences négatives pour les organismes sportifs. Une enquête canadienne menée en juin 2020 auprès d'organisations sportives locales pour 56 sports et dans l'ensemble des provinces et territoires a révélé que 99 % des activités de ces organisations ont été touchées par la COVID-19 et que 74 % d'entre elles ont dû fermer temporairement.[352] Bien que les répercussions financières de la pandémie soient durables, 66 % des organisations interrogées ont procédé à des mises à pied et la majorité d'entre elles ont élaboré des mesures d'urgence pour se préparer aux effets post-pandémiques.[353] Ces préoccupations à long terme comprennent la rétention des membres, les impacts opérationnels et le redressement financier.[354] Bien que les organisations sportives aient pu bénéficier d'une aide financière durant la pandémie grâce à la Subvention salariale d'urgence et au Programme de crédit aux entreprises du Canada, de nombreuses organisations dirigées par des bénévoles n'ont pas été admissibles à une aide financière.[355] Les résultats de l'expérience pandémique des pays du Commonwealth indiquent que la COVID-19 a mis en évidence le manque de financement gouvernemental pour le sport communautaire et l'éducation physique.[356] De nombreux organismes de sport communautaires ont indiqué que même des petits montants de financement d'urgence, inférieurs à 20 000 $, leur permettraient de faire face aux défis inattendus que pose la pandémie.[357]

## Promouvoir l'activité physique tout au long de la pandémie

Dès le début de la pandémie, les experts en santé mentale ont encouragé la pratique continue d'activités récréatives dans le respect de la distanciation physique, afin de réduire le stress et l'anxiété, d'améliorer l'humeur et le niveau d'énergie et de composer dans l'ensemble avec les complexités de la crise.[358,359] Les personnes qui n'ont pas pu participer aux activités sportives traditionnelles de leur communauté ont déclaré qu'elles et leurs enfants n'ont pas pu profiter des bienfaits du sport sur le plan social et pour leur santé mentale.[360]

Les données probantes sur la pandémie ont confirmé l'importance pour les Canadiens de faire de l'exercice. En particulier lorsqu'il est pratiqué à l'extérieur, car il permet d'obtenir de meilleurs résultats en matière de santé mentale durant la pandémie. Cependant, conformément aux recommandations relatives à la distanciation physique, la plupart de ces activités, notamment la marche, le jogging ou d'autres formes d'exercice, ont été pratiquées de façon isolée et ne font pas partie des sports d'équipe.

La modification la plus courante apportée à la pratique du sport durant la pandémie a été la transition vers des occasions en ligne qui permettaient à des personnes d'obtenir des conseils ou de participer à des entraînements ou à des activités sportives tout en respectant les restrictions liées à la pandémie.[361] Les deux principaux obstacles limitant cette transition vers une participation en ligne étaient l'accès à Internet et la disponibilité de l'équipement.[362] Une autre façon de promouvoir la pratique continue d'une activité sportive pendant cette période consistait à encourager les personnes à prendre part à des activités sportives à la maison, où les contacts inutiles avec les autres étaient évités. Le guide *Aider les familles à demeurer actives à la maison* de Sport pur a offert aux familles des occasions de demeurer actives et de développer leurs compétences sportives à la maison durant la pandémie.[363]

Lorsque les restrictions ont été assouplies tout au long de la pandémie, les organismes sportifs ont eu davantage d'occasions d'organiser des exercices à distanciation physique en personne et des jeux de développement à l'extérieur.[364] Durant les périodes où les restrictions étaient moindres, des personnes ont rapporté qu'elles appréhendaient toujours un retour à la pratique du sport en raison des incertitudes liées au virus.[365] Le document *Retour sécuritaire au sport communautaire : Le guide Sport pur pour les parents et gardiens* de Sport pur présente les questions et préoccupations soulevées par certaines personnes lorsqu'elles ont envisagé un retour au sport communautaire.[366] Ces questions portent sur le retour sécuritaire au sport et les risques liés à la COVID-19 pour les participants, qu'il s'agisse du maintien et de la compréhension des directives de distanciation physique par les autres participants, ou sur les conséquences que le retour à la pratique du sport peut avoir sur le cercle social d'une personne.[367]

## Renouer avec le sport

Grâce à une augmentation des taux de vaccination et à une réduction des taux d'infection, on a pu assister à un retour espéré et longtemps attendu des activités sportives au Canada. Une grande partie de l'attention médiatique entourant le retour au sport a porté sur les sports professionnels et les sports internationaux, notamment la Ligue nationale de hockey ou les Jeux olympiques, et a été motivée par des préoccupations financières.[368] À l'échelle communautaire, le « retour au jeu » anticipé continue d'être lié à des préoccupations de sécurité et au désir d'une reprise des activités économiques locales au sein des communautés canadiennes.[369] Ce retour au sport est régi par les différents règlements en matière de santé publique à l'échelle nationale, provinciale, territoriale ou municipale et varie donc d'une région à l'autre. Certaines compétences ont adopté une approche par étapes qui autorise la pratique de certains types d'activités sportives en portant le masque ou lorsque les restrictions liées à la distanciation physique sont respectées.[370] L'obligation de porter un masque pendant certaines activités sportives (par exemple, la natation) demeure une option

peu pratique et peut donc nuire à la transition vers le jeu pour certains sports. Des recommandations pour un retour réussi à la pratique du sport peuvent être observées dans des pays comme la Nouvelle-Zélande où les cas de COVID-19 demeurent limités.[371] Les meilleures pratiques pour un retour sécuritaire au sport comprennent la création d'un cadre pour le secteur du sport, qui respecte les lignes directrices de la santé publique et utilise des renseignements précis pour les différents sports, une compréhension claire des différents niveaux de restriction, ainsi que des efforts de surveillance et de mise en œuvre continus.[372]

La pandémie de la COVID-19 a mis au jour les inégalités sociales sous-jacentes des communautés, touchant de façon disproportionnée les personnes à faible revenu et les chômeurs, ainsi que les femmes. Les Canadiens comprennent l'importance de « reconstruire mieux » une fois la pandémie terminée. Dans le secteur du sport, on doit recourir à une approche intersectionnelle pour planifier la pratique du sport et investir. Comprendre les expériences uniques de tous les Canadiens aidera à promouvoir une prise en compte de l'équité et de l'inclusion dans la pratique du sport au Canada. En s'attaquant aux obstacles qui empêchent certains groupes démographiques de participer au sport et en les réduisant, on permettra à un plus grand nombre de Canadiens de bénéficier des bienfaits d'un sport sain. Malgré les circonstances uniques et difficiles posées par la COVID-19, l'occasion que présente la pratique du sport pour bâtir des communautés plus fortes est plus importante que jamais et il est impératif que tous les Canadiens y participent.

Les Canadiens comprennent l'importance de **« reconstruire mieux »** une fois la pandémie terminée. Dans le secteur du sport, **on doit recourir à une approche intersectionnelle pour planifier la pratique du sport et investir.**

# Section 9
# Conclusion

L'ensemble des preuves irréfutables des bienfaits du sport invite les communautés et les décideurs à reconnaître la valeur du sport en tant qu'actif public d'importance, une valeur qui mérite notre attention et des efforts délibérés pour amplifier ses effets positifs en tenant compte des nombreuses possibilités décrites dans le présent rapport.

Le sport est un puissant outil de promotion de la santé, mais il est encore plus puissant pour le développement du capital social, en proposant aux jeunes des mentors et des modèles d'adulte positifs à suivre et en leur offrant des occasions de développement positif.

Cependant, la prestation de ces bienfaits n'est pas le rôle du sport à lui seul. Les communautés locales, où le sport est pratiqué et les bienfaits sont les plus tangibles, ont un rôle de premier plan à jouer dans la mise en place d'un système de sport communautaire complet et inclusif, en s'assurant que le sport que les Canadiens obtient est bien celui qu'ils veulent pratiquer. Cela est essentiel pour réaliser l'éventail complet des bienfaits que le sport axé sur des valeurs peut procurer. Des possibilités réparties équitablement de pratiquer le sport peuvent contribuer à rétrécir le fossé entre les groupes défavorisés et les groupes favorisés, tandis que des expériences sportives positives stimulent la participation et la rétention, favorisent le développement positif du caractère des participants et renforcent les communautés.

La possibilité de renforcer les communautés une fois la pandémie de la COVID-19 terminée est plus importante que jamais. Les organismes de sport et les communautés ont maintenant l'occasion de « reconstruire mieux » en utilisant une approche intersectionnelle pour éliminer les obstacles qui ont pu limiter la pratique du sport : un retour au sport qui inclut tous les Canadiens et permet à tous les intervenants de vivre des expériences sportives positives.

La récente action sociale en faveur de la diversité et de l'inclusion est manifeste au sein du système sportif, et l'inclusion de tous les Canadiens dans le sport leur assure d'obtenir les bienfaits liés à une culture du sport sain. Comme les recherches l'ont démontré, les répercussions positives uniques du sport sur les groupes qui méritent l'équité renforcent le besoin de réduire les obstacles dès leur adhésion. De plus, la participation des intervenants de ces communautés dans la défense et la planification du sport constitue un élément important pour créer des environnements sportifs positifs.

Les **bienfaits du sport** communautaire invitent les communautés et les décideurs à reconnaître sa valeur en tant **qu'actif public d'importance** et à accorder une attention et des efforts délibérés à s'assurer que ces bienfaits sont pleinement réalisés pour l'ensemble de nos communautés canadiennes.

En se concentrant sur le désir d'offrir aux Canadiens le sport qu'ils veulent, les membres des communautés sportives ont l'occasion de promouvoir le changement et de s'efforcer de mettre en place un système sportif axé sur des valeurs. Non seulement les participants tireront parti des bienfaits associés à une expérience sportive saine, mais les membres des communautés bénéficieront d'un plus grand capital social et d'une meilleure inclusion.

Grâce à un développement délibéré et stratégique d'un sport communautaire axé sur des valeurs et accessible, les municipalités – de concert avec leurs nombreux partenaires et intervenants communautaires – peuvent utiliser le pouvoir du sport pour faire progresser un groupe très diversifié d'objectifs sociaux, économiques environnementaux, et contribuer de façon mesurable à l'amélioration de la qualité de la vie au sein de leurs communautés. Les commissions scolaires, les clubs de service, les groupes d'entreprises, les organismes de services communautaires, les fondations, les organismes d'application de la loi, les professionnels de la santé, les conseils de bande et, bien sûr, les organismes de sport eux-mêmes ont tous un rôle à jouer dans ce processus.

Les bienfaits du sport communautaire invitent les communautés et les décideurs à reconnaître sa valeur en tant qu'actif public d'importance et à accorder une attention et des efforts délibérés à s'assurer que ces bienfaits sont pleinement réalisés pour l'ensemble de nos communautés canadiennes.

Tous les ordres émanant du gouvernement ont un rôle à jouer pour s'assurer que les infrastructures requises pour permettre aux communautés de tirer profit du sport sont accessibles à toutes les communautés, particulièrement celles dont les ressources sont limitées. Même si le sport communautaire offre des bienfaits à tout le monde, il offre les plus grands bienfaits aux personnes, aux groupes et aux communautés qui composent avec l'isolement ou l'exclusion, avec des difficultés économiques ou sociales et, dans certains cas, avec le déclin. Un grand nombre de politiques et de programmes gouvernementaux destinés à aider les Canadiens et les communautés à faire face à ces difficultés peuvent aussi bénéficier de l'intégration stratégique du sport axé sur des valeurs comme d'un instrument à faible coût et potentiellement très efficace pour faire progresser leurs objectifs.

Les effets intersectoriels du sport communautaire ainsi que ses divers bénéficiaires invitent les gouvernements à aller au-delà des approches traditionnelles qui impliquent uniquement les ministères et les services, afin d'adopter des approches intergouvernementales plus horizontales auxquelles souscrit l'ensemble des ministères et services qui souhaitent exploiter le pouvoir d'attraction du sport.

Malgré l'importance cruciale de ces contributions, la qualité et l'impact ultime du sport communautaire incombent finalement aux personnes – athlètes, parents, entraîneurs, administrateurs et bénévoles – dont les idées, les attitudes et les comportements détermineront si le sport que nous avons est, en fait, le sport que les Canadiens veulent.

Quand des athlètes d'élite sont en compétition, ils captent notre attention et portent avec eux nos cœurs et nos espoirs. Ils sont nos champions, mais aussi les bénéficiaires de notre appui et de nos ressources; ils sont de facto des ambassadeurs de nos communautés et de notre pays et des modèles hautement visibles et influents pour nos jeunes. À ce titre, ils ont un choix particulièrement important à faire en ce qui a trait à leur comportement et aux messages qu'ils communiquent publiquement à propos du sport. En renforçant le pouvoir positif du sport et les principes Sport pur par leurs paroles et leurs actions, à l'intérieur comme à l'extérieur de l'aire de jeu, ils peuvent inspirer, se faire les défenseurs et donner en retour. Ils peuvent ainsi, combler le fossé entre le sport que nous voulons et le sport que nous avons et accroître davantage le pouvoir du sport pour améliorer nos vies, renforcer nos communautés et rendre le Canada meilleur.

L'ensemble des Canadiens et l'ensemble des communautés font ce même choix, d'une façon ou d'une autre. Chaque partie que nous disputons, chaque match que nous organisons, chaque course que nous faisons, grande ou petite, peuvent contribuer à bâtir un Canada plus fort pour son avenir. En effectuant délibérément les bons choix, ensemble, nous pouvons contribuer à faire en sorte que le sport que nous avons soit le sport que nous voulons, dans le respect des principes Sport pur.

# Références


1 M. Jessome, S. Huesken, N. White, D. B. Ghoso et M. Ambard, *Sport Participation, 2016*. (2019).

2 Jessome et coll. *Sport Participation, 2016*.

3 Jessome et coll. *Sport Participation, 2016*.

4 Jessome et coll. *Sport Participation, 2016*.

5 Jessome et coll. *Sport Participation, 2016*.

6 Jessome et coll. *Sport Participation, 2016*.

7 Jessome et coll. *Sport Participation, 2016*.

8 Jessome et coll. *Sport Participation, 2016*.

9 Jessome et coll. *Sport Participation, 2016*.

10 Jessome et coll. *Sport Participation, 2016*.

11 Jessome et coll. *Sport Participation, 2016*.

12 J. D. Barnes et M. S. Tremblay. Changes in indicators of child and youth physical activity in Canada, 2005–2016. *Can. J. Public Health Rev. Can. Santé Publique* 107, e586–e589 (2016).

13 *ParticipACTION. The Role of the Family in the Physical Activity, Sedentary and Sleep Behaviours of Children and Youth,* 146 (2020).

14 Jessome et coll. *Sport Participation, 2016*.

15 Jenkins Research Inc. *Attitudes des Canadiens envers le sport* (2018).

16 Jenkins Research Inc. *Attitudes des Canadiens envers le sport*.

17 Jenkins Research Inc. *Attitudes des Canadiens envers le sport*.

18 Jenkins Research Inc. *Attitudes des Canadiens envers le sport*.

19 Jenkins Research Inc. *Attitudes des Canadiens envers le sport*.

20 Jenkins Research Inc. *Attitudes des Canadiens envers le sport*.

21 Jenkins Research Inc. *Attitudes des Canadiens envers le sport*.

22 Gouvernement du Canada. *Une vision commune pour favoriser l'activité physique et réduire la sédentarité au Canada : Soyons actifs.* 54 https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/soyons-actifs.html (2018).

23 OMS. Activité physique. https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity (2018).

24 D. E. Warburton, S. Charlesworth, A. Ivey, L. Nettlefold et S.S. Bredin. *A systematic review of the evidence for Canada's Physical Activity Guidelines for Adults. Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act. 7*, 39 (2010).

25 H. Krueger, D. Turner, J. Kruege et A. E. Ready. *The economic benefits of risk factor reduction in Canada: Tobacco smoking, excess weight and physical inactivity. Can. J. Public Health*. 105, e69–e78 (2014).

26 Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. Sondage indicateur de l'activité physique en 2014–2015. *Tableau de données 02.2 : Sensibilisation aux directives en matière d'activité physique chez les adultes*. https://cflri.ca/fr/022-lignes-directrices-sensibilisation-aux-directives-en-matiere-dactivite-physique-chez-les (2020).

27 Statistique Canada. Caractéristiques de la santé, estimations annuelles. DOI : https://doi.org/10.25318/1310009601-fra.

28 J. Clarke, R. Colley, I. Janssen et M. S. Tremblay. Accelerometer-measured moderate-to-vigorous physical activity of Canadian adults, 2007 à 2017. *Stat. Can. Health Rep.* 30, 3–10 (2019).

29 Clarke et coll. Accelerometer-measured moderate-to-vigorous physical activity of Canadian adults.

30 Jessome et coll. *Sport Participation, 2016*.

31 Jessome et coll. *Sport Participation, 2016*.

32 Warburton et coll. A systematic review of the evidence for Canada's Physical Activity Guidelines for Adults.

33 Statistique Canada. Les principales causes de décès, population totale, selon le groupe d'âge. DOI : https://doi.org/10.25318/1310039401-fra.

34 H. Krueger, E. N. Andres, J. M. Koot et B. D. Reilly. The economic burden of cancers attributable to tobacco smoking, excess weight, alcohol use, and physical inactivity in Canada. *Curr. Oncol. 23*, 241 (2016).

35 Statistique Canada. Les principales causes de décès, population totale, selon le groupe d'âge.

36 M. A. Nystoriak et A. Bhatnagar. Cardiovascular Effects and Benefits of Exercise. *Front. Cardiovasc. Med.* 5, (2018).

37 Nystoriak et Bhatnager. Cardiovascular Effects and Benefits of Exercise.

38 Statistique Canada. Les principales causes de décès, population totale, selon le groupe d'âge.

39 Nystoriak et Bhatnager. Cardiovascular Effects and Benefits of Exercise.

40 S. R. Colberg *et coll*. Exercise and Type 2 Diabetes. *Diabetes Care* 33, e147–e167 (2010).

41 Y. Zisman-Ilani, K. Fasing, M. Weiner et D. J. Rubin. Exercise capacity is associated with hospital readmission among patients with diabetes. *BMJ Open Diabetes Res. Care* 8, (2020).

42 Agence de la santé publique du Canada. *Quel est l'impact de l'ostéoporose au Canada et que font les Canadiens pour veiller à la santé de leurs os? : Points saillants de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2009 - Réponse rapide sur l'ostéoporose* (Agence de la santé publique du Canada, 2010).

43 Quelques faits | Ostéoporose Canada. https://osteoporosecanada.ca/quelques-faits/.

44 M. G. Benedetti, G. Furlini, A. Zati et G. Letizia Mauro. The Effectiveness of Physical Exercise on Bone Density in Osteoporotic Patients. *BioMed Res. Int.* 2018, (2018).

45 P. Smetanin *et coll*. *The Life and Economic Impact of Major Mental Illnesses in Canada: 2011 to 2041.* https://www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/MHCC_Report_Base_Case_FINAL_ENG_0_0.pdf (2011).

46 P. Smetanin et coll. The Life and Economic Impact of Major Mental Illnesses in Canada: 2011 to 2041.

47 Agence de la santé publique du Canada. Système canadien de surveillance des maladies chroniques (SCSMC), Outil de données 2000–2016, édition 2019. (2019).

48 *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2019.* 4 https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/200806/dq200806a-fra.htm (2020).

49 Le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH). Mental Illness and Addiction: Facts and Statistics. *CAMH* https://www.camh.ca/fr/agent-du-changement/la-crise-est-reelle/ (2020).

50 Agence de la santé publique du Canada. *Rapport du Système canadien de surveillance des maladies chroniques : Les maladies mentales au Canada, 2015.* (2015).

51 S. P. Morris, G. Fawcett, L. Brisebois, J. Hughes et Statistique Canada. *Un profil de la démographie, de l'emploi et du revenu des Canadiens ayant une incapacité âgés de 15 ans et plus, 2017.* (2018).

52 Smetanin et coll. The Life and Economic Impact of Major Mental Illnesses in Canada: 2011 to 2041.

53 M. Hamer, E. Stamatakis et A. Steptoe. Dose-response relationship between physical activity and mental health: the Scottish Health Survey. *Br. J. Sports Med.* 43, 1111–1114 (2009).

54 A. J. Morgan, A. G. Parker, M. Alvarez-Jimenez et A. F. Jorm. Exercise and Mental Health: An Exercise and Sports Science Australia Commissioned Review. *J. Exerc. Physiol. Online* 16, 64–73 (2013).

55 Jessome et coll. *Sport Participation, 2016.*

56 R. M. Eime, J. A. Young, J. T. Harvey, M. J. Charity et W. R. Payne. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: informing development of a conceptual model of health through sport. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 10, 135 (2013).

57 Gouvernement du Canada. *Une vision commune pour favoriser l'activité physique et réduire la sédentarité au Canada : Soyons actifs.*

58 Jessome et coll. *Sport Participation, 2016*.

59 Jessome et coll. *Sport Participation, 2016*.

60 Agence de la santé publique du Canada. Prévalence des maladies chroniques et des facteurs de risque chez les Canadiens âgés de 65 ans et plus. https://www.canada.ca/fr/services/sante/publications/maladies-et-affections/prevalence-maladies-chroniques-facteurs-risque-canadiens-ages-65-ans-plus.html (2020).

61 Statistique Canada. Les principales causes de décès, population totale, selon le groupe d'âge.

62 Q. Meng, Lin, M.-S. et I.-S. Tzeng. Relationship Between Exercise and Alzheimer's Disease: A Narrative Literature Review. *Front. Neurosci.* 14, (2020).

63 Clarke et coll. Accelerometer-measured moderate-to-vigorous physical activity of Canadian adults.

64 A. C. Tricco *et coll*. Comparisons of Interventions for Preventing Falls in Older Adults: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA* 318, 1687–1699 (2017).

65 W. J. Chodzko-Zajko *et coll*. Exercise and Physical Activity for Older Adults: *Med. Sci. Sports Exerc.* 41, 1510–1530 (2009).

66 C. R. Jenkin, R. M. Eime, H. Westerbeek, G. O'Sullivan et J. G. Z. van Uffelen. Sport and ageing: a systematic review of the determinants and trends of participation in sport for older adults. *BMC Public Health* 17, 976 (2017).

67 Krueger et coll. *The economic benefits of risk factor reduction in Canada: Tobacco smoking, excess weight and physical inactivity*.

68 Krueger et coll. *The economic benefits of risk factor reduction in Canada: Tobacco smoking, excess weight and physical inactivity*.

69 R. B. Hopkinds et coll. The current economic burden of illness of osteoporosis in Canada. *Osteoporosis International.* 27, 3023 – 3032 (2016).

70 ParticipACTION. *The Role of the Family in the Physical Activity, Sedentary and Sleep Behaviours of Children and Youth*

71 ParticipACTION. *The Role of the Family in the Physical Activity, Sedentary and Sleep Behaviours of Children and Youth*

72 ParticipACTION. *The Role of the Family in the Physical Activity, Sedentary and Sleep Behaviours of Children and Youth*

73 Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. *Participation in organized physical activity and sport*. https://cflri.ca/sites/default/files/node/1671/files/CPLY%202014-2016%20Bulletin%202%20-%20Organized_EN.pdf (2016).

74 Jenkins Research Inc. *Attitudes des Canadiens envers le sport*.

75 L. Purcell. Sport readiness in children and youth. *Paediatr. Child Health* 10, 343–344 (2005).

76 ParticipACTION. *The Role of the Family in the Physical Activity, Sedentary and Sleep Behaviours of Children and Youth*

77 Organisation mondiale de la Santé. *Activité physique*.

78 M. Efrat. The relationship between low-income and minority children's physical activity and academic-related outcomes: a review of the literature. *Health Educ. Behav.* 38, 441–51 (2011).

79 *ParticipACTION. The Brain + Body Equation: Canadian kids need active bodies to build their best brains.* https://participaction.cdn.prismic.io/participaction%2F38570bed-b325-4fc8-8855-f15c9aebac12_2018_participaction_report_card_-_full_report_0.pdf (2018).

80 D. H. Jones-Palm et J. Palm. Physical activity and its impact on health behavior among youth. *Organisation mondiale de la Santé.* 5 (2005).

81 A. Guèvremont, L. Findlay et D. Kohen. Organized Extracurricular Activities: Are In-School and Out-of-School Activities Associated With Different Outcomes for Canadian Youth? *J. Sch. Health* 84, 317–325 (2014).

82 L. Purcell. *Sport readiness in children and youth*.

83 Organisation mondiale de la Santé. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. (2019).

84 Organisation mondiale de la Santé. *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age.*

85 V. Carson *et coll*. Systematic review of the relationships between physical activity and health indicators in the early years (0–4 years). *BMC Public Health* 17, (2017).

86 Organisation mondiale de la Santé. *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*.

87 ParticipACTION. *The Role of the Family in the Physical Activity, Sedentary and Sleep Behaviours of Children and Youth*

88 ParticipACTION. *The Brain + Body Equation: Canadian kids need active bodies to build their best brains*.

89 ParticipACTION. *The Role of the Family in the Physical Activity, Sedentary and Sleep Behaviours of Children and Youth*

90 ParticipACTION. *The Brain + Body Equation: Canadian kids need active bodies to build their best brains*.

91 Purcell, *Sport readiness in children and youth*.

92 M. Harlow, L. Wolman et J. Fraser-Thomas. Should toddlers and preschoolers participate in organized sport? A scoping review of developmental outcomes associated with young children's sport participation. *Int. Rev. Sport Exerc. Psychol.* 13, 40–64 (2020).

93 ParticipACTION. *The Brain + Body Equation: Canadian kids need active bodies to build their best brains*.

94 ParticipACTION. *The Brain + Body Equation: Canadian kids need active bodies to build their best brains*.

95 V. Carson et coll. *Systematic review of the relationships between physical activity and health indicators in the early years (0–4 years)*.

96 R. D. Neville, Y. Guo, C. A. Boreham et K. D. Lakes. Longitudinal Association Between Participation in Organized Sport and Psychosocial Development in Early Childhood. *J. Pediatr.* (2020) doi: https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2020.10.077.

97 I. Jahagirdar, L. A. Venditti, A. Duncan, N. Reed et S. Fleming. Exploring the relationship between participation in a structured sports program and development of gross motor skills in children ages 3 to 6 years. *J. Occup. Ther. Sch. Early Interv.* 10, 203–212 (2017).

98 L. L. Bellows *et coll*. Motor skill development in low-income, at-risk preschoolers: A community-based longitudinal intervention study. *J. Sci. Med. Sport* 20, 997–1002 (2017).

99 A.-M. Vallence *et coll*. Childhood motor performance is increased by participation in organized sport: the CHAMPS Study-DK. *Sci. Rep.* 9, 18920 (2019).

100 Jahagirdar et coll. *Exploring the relationship between participation in a structured sports program and development of gross motor skills in children ages 3 to 6 years*.

101 Bellows et coll. *Motor skill development in low-income, at-risk preschoolers: A community-based longitudinal intervention study*

102 Jahagirdar et coll. *Exploring the relationship between participation in a structured sports program and development of gross motor skills in children ages 3 to 6 years*.

103 Vallence et coll. *Childhood motor performance is increased by participation in organized sport: the CHAMPS Study-DK*

104 J. Mandigo. *Physical Literacy Concept Paper.* http://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2016/12/Physical-Literacy-Concept-Paper.pdf (2007).

105 J. D. Goodway et L. E. Robinson. Developmental Trajectories in Early Sport Specialization: A Case for Early Sampling from a Physical Growth and Motor Development Perspective. *Kinesiol. Rev.* 4, 267–278 (2015).

106 Goodway et coll. *Developmental Trajectories in Early Sport Specialization: A Case for Early Sampling from a Physical Growth and Motor Development Perspective*.

107 Carson et coll. *Systematic review of the relationships between physical activity and health indicators in the early years (0–4 years)*.

108 Carson et coll. *Systematic review of the relationships between physical activity and health indicators in the early years (0–4 years)*.

109 C. Chen *et coll*. Associations of participation in organized sports and physical activity in preschool children: a cross-sectional study. *BMC Pediatr.* 20, 328 (2020).

110 The Aspen Institute Sports & Society Program. Healthy Sport Index. *Healthy Sport Index | Aspen Institute Sports and Society Program* https://healthysportindex.com/ (2018).

111 Agence de la santé publique du Canada. *Quel est l'impact de l'ostéoporose au Canada et que font les Canadiens pour veiller à la santé de leurs os? : Points saillants de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2009 - Réponse rapide sur l'ostéoporose*.

112 Agence de la santé publique du Canada. *Quel est l'impact de l'ostéoporose au Canada et que font les Canadiens pour veiller à la santé de leurs os? : Points saillants de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2009 - Réponse rapide sur l'ostéoporose*.

113 Carson et coll. *Systematic review of the relationships between physical activity and health indicators in the early years (0–4 years)*.

114 Statistique Canada. *Caractéristiques de la santé, estimations annuelles*.

115 Gouvernement du Canada, S. C. Indice de masse corporelle (IMC) mesuré chez les enfants (classification selon l'Organisation mondiale de la santé), selon le groupe d'âge et le sexe, Canada et provinces, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes - Nutrition. https://www150.statcan.gc.ca/t1/tbl1/fr/tv.action?pid=1310079601 (2017).

116 F. M. Biro et M. Wien. Childhood obesity and adult morbidities. *Am. J. Clin. Nutr.* 91, 1499S-1505S (2010).

117 D. M. Allcock, M. J. Gardner et J. R. Sowers. Relation between Childhood Obesity and Adult Cardiovascular Risk. *Int. J. Pediatr. Endocrinol.* 2009, (2009).

118 CDC. Causes and Consequences of Childhood Obesity. *Centers for Disease Control and Prevention* https://www.cdc.gov/obesity/childhood/causes.html (2020).

**119** M. S. Tremblay *et coll*. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 8, 98 (2011).

**120** Carson et coll. *Systematic review of the relationships between physical activity and health indicators in the early years (0–4 years)*.

**121** *La santé mentale des enfants et des jeunes au Canada — infographie*. https://www.cihi.ca/fr/la-sante-mentale-des-enfants-et-des-jeunes-au-canada-infographie (2020).

**122** *La santé mentale des enfants et des jeunes au Canada — infographie*.

**123** ParticipACTION. *The Brain + Body Equation: Canadian kids need active bodies to build their best brains*.

**124** Jones-Palm et coll. *Physical activity and its impact on health behavior among youth*.

**125** F. Johnson Ross, H. Kitcher, V. Boelman, C. Heales et M. Kahane. *From Barriers to Benefits: The Economic Benefits of Women and Girls Participating in Sport*. (2018).

**126** ParticipACTION. *The Brain + Body Equation: Canadian kids need active bodies to build their best brains*.

**127** ParticipACTION. *The Brain + Body Equation: Canadian kids need active bodies to build their best brains*.

**128** R. Colley *et coll*. Trends in physical fitness among Canadian children and youth. *Health Rep*. Volume 30, numéro 10, octobre 2019, pages 3–13 (2019).

**129** Vallence et coll. *Childhood motor performance is increased by participation in organized sport: the CHAMPS Study-DK*.

**130** Institut canadien d'information sur la santé et Agence de la santé publique du Canada. *Obésité au Canada : Rapport de l'Agence de la santé publique du Canada et de l'Institut canadien d'information sur la santé.* (Agence de la santé publique du Canada, 2011).

**131** ParticipACTION. *The Role of the Family in the Physical Activity, Sedentary and Sleep Behaviours of Children and Youth.*

**132** Eime et coll. *A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: informing development of a conceptual model of health through sport*.

**133** Jones-Palm et coll. *Physical activity and its impact on health behavior among youth*.

**134** The Aspen Institute Sports & Society Program. *Healthy Sport Index*.

**135** Jones-Palm et coll. *Physical activity and its impact on health behavior among youth*.

**136** The Aspen Institute Sports & Society Program. *Healthy Sport Index*.

**137** Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances. *Pratique sportive et consommation de substances chez les jeunes : Pour comprendre le lien*. 1–9 https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-04/CCSA-Youth-Sport-and-Sustance-Use-Summary-2017-fr.pdf (2017).

**138** Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances. *Pratique sportive et consommation de substances chez les jeunes : Pour comprendre le lien*.

**139** Jones-Palm et coll. *Physical activity and its impact on health behavior among youth*.

**140** The Aspen Institute Sports & Society Program. *Healthy Sport Index*.

**141** Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances. *Pratique sportive et consommation de substances chez les jeunes : Pour comprendre le lien*.

**142** Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances. *La consommation de substances, le sport et les jeunes : Sondages canadiens*. 4 (2016).

**143** Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances. *Pratique sportive et consommation de substances chez les jeunes : Pour comprendre le lien*.

**144** Jones-Palm et coll. *Physical activity and its impact on health behavior among youth*.

**145** Johnson Ross et coll. *From Barriers to Benefits: The Economic Benefits of Women and Girls Participating in Sport*.

**146** T.-L. F. McHugh, A. M. Coppola, N. L. Holt et C. Andersen. "Sport is community:" An exploration of urban Aboriginal peoples' meanings of community within the context of sport. *Psychol. Sport Exerc.* 18, 75–84 (2015).

**147** Laureus Sport for Good Foundation. *Teenage Kicks: The Value of Sport in Tackling Youth Crime.* 31 (2013).

**148** Laureus Sport for Good Foundation. *Teenage Kicks: The Value of Sport in Tackling Youth Crime.*

**149** M. Totten. Preventing Aboriginal Youth Gang Involvement in Canada: A Gendered Approach. *Aborig. Policy Res. Consort. Int. APRCi* 55, 26 (2010).

**150** Totten. *Preventing Aboriginal Youth Gang Involvement in Canada: A Gendered Approach*.

**151** McHugh et coll. *"Sport is community:" An exploration of urban Aboriginal peoples' meanings of community within the context of sport*.

**152** McHugh et coll. *"Sport is community:" An exploration of urban Aboriginal peoples' meanings of community within the context of sport*.

**153** N. Zarrett, P. Veliz et D. Sabo. *Teen Sport Report: Why Participation Matters.* https://www.womenssportsfoundation.org/wp-content/uploads/2018/01/teen-sport-report-final-for-web.pdf (2018).

**154** ParticipACTION. *The Brain + Body Equation: Canadian kids need active bodies to build their best brains*.

**155** ParticipACTION. *The Brain + Body Equation: Canadian kids need active bodies to build their best brains*.

**156** Eime et coll. *A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: informing development of a conceptual model of health through sport*.

**157** Eime et coll. *A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: informing development of a conceptual model of health through sport*.

**158** Eime et coll. *A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: informing development of a conceptual model of health through sport*.

**159** Johnson Ross et coll. *From Barriers to Benefits: The Economic Benefits of Women and Girls Participating in Sport*.

**160** Zarrett et coll. *Teen Sport Report: Why Participation Matters*.

**161** L. D. Wiersma et A. M. Fifer. "The Schedule Has Been Tough But We Think It's Worth It": The Joys, Challenges, and Recommendations of Youth Sport Parents. *J. Leis. Res.* 40, 505–530 (2008).

**162** Johnson Ross et coll. *From Barriers to Benefits: The Economic Benefits of Women and Girls Participating in Sport*.

**163** K. Allen, S. Bullough, D. Cole, S. Shibli et J. Wilson. *The impact of engagement in sport on graduate employability*. 59 p. (British Universities and Colleges Sport, 2013).

**164** N. L. Holt, B. C. Kingsley, L. N. Tink et J. Scherer. Benefits and challenges associated with sport participation by children and parents from low-income families. *Psychol. Sport Exerc.* 12, 490–499 (2011).

**165** Holt et coll. *Benefits and challenges associated with sport participation by children and parents from low-income families*.

**166** Eime et coll. *A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: informing development of a conceptual model of health through sport*.

**167** Holt et coll. *Benefits and challenges associated with sport participation by children and parents from low-income families*.

**168** M. Sandbæk. Family Income and Children's Perception of Parental Support and Monitoring. *Soc. Policy Soc.* 8, 515–526 (2009).

**169** Harlow et coll. *Should toddlers and preschoolers participate in organized sport? A scoping review of developmental outcomes associated with young children's sport participation*.

**170** Zarrett et coll. *Teen Sport Report: Why Participation Matters*.

**171** Zarrett et coll. *Teen Sport Report: Why Participation Matters*.

**172** Guèvremont et coll. *Organized Extracurricular Activities: Are In-School and Out-of-School Activities Associated With Different Outcomes for Canadian Youth?*

**173** ParticipACTION. *The Brain + Body Equation: Canadian kids need active bodies to build their best brains*.

**174** ParticipACTION. *The Brain + Body Equation: Canadian kids need active bodies to build their best brains*.

**175** ParticipACTION. *The Brain + Body Equation: Canadian kids need active bodies to build their best brains*.

**176** ParticipACTION. *The Brain + Body Equation: Canadian kids need active bodies to build their best brains*.

**177** Efrat. *The relationship between low-income and minority children's physical activity and academic-related outcomes: a review of the literature*.

**178** Holt et coll. *Benefits and challenges associated with sport participation by children and parents from low-income families*.

**179** R. D. Burns, W. Byun et T. A. Brusseau. Gross Motor Skills Predict Classroom Behavior in Lower-Income Children. *Front. Sports Act. Living* 1, (2019).

**180** ParticipACTION. *The Role of the Family in the Physical Activity, Sedentary and Sleep Behaviours of Children and Youth*.

**181** Johnson Ross et coll. *From Barriers to Benefits: The Economic Benefits of Women and Girls Participating in Sport*.

**182** Femmes et sport au Canada. *Le signal de ralliement : Appel à l'action pour bâtir un système de sport réellement ouvert aux filles et aux femmes*. https://womenandsport.ca/wp-content/uploads/2020/06/Femmes-et-sport-au-Canada_Le-signal-de-ralliement-1.pdf (2020).

**183** Femmes et sport au Canada. *Le signal de ralliement : Appel à l'action pour bâtir un système de sport réellement ouvert aux filles et aux femmes*.

**184** Femmes et sport au Canada. *Le signal de ralliement : Appel à l'action pour bâtir un système de sport réellement ouvert aux filles et aux femmes*.

**185** Femmes et sport au Canada. *Le signal de ralliement : Appel à l'action pour bâtir un système de sport réellement ouvert aux filles et aux femmes*.

**186** Jones-Palm et coll. *Physical activity and its impact on health behavior among youth*.

**187** Johnson Ross et coll. *From Barriers to Benefits: The Economic Benefits of Women and Girls Participating in Sport*.

**188** Agence de la santé publique du Canada. *Système canadien de surveillance des maladies chroniques (SCSMC), Outil de données 2000–2016, édition 2019*.

**189** Johnson Ross et coll. *From Barriers to Benefits: The Economic Benefits of Women and Girls Participating in Sport*.

**190** Johnson Ross et coll. *From Barriers to Benefits: The Economic Benefits of Women and Girls Participating in Sport*.

**191** Femmes et sport au Canada. *Le signal de ralliement : Appel à l'action pour bâtir un système de sport réellement ouvert aux filles et aux femmes*.

**192** B. Stevenson. Beyond the Classroom: Using Title IX to Measure the Return to High School Sports. *Natl. Bur. Econ. Res.* Working Papter 15728, (2010).

193 Stevenson. *Beyond the Classroom: Using Title IX to Measure the Return to High School Sports*.

194 Johnson Ross et coll. *From Barriers to Benefits: The Economic Benefits of Women and Girls Participating in Sport*.

195 E. J. Staurowsky *et coll*. *Chasing Equity: The Triumphs, Challenges, and Opportunities in Sports for Girls and Women*. https://www.womenssportsfoundation.org/wp-content/uploads/2020/01/8_Chasing_Equity_Quick-Facts.pdf (2020).

196 Staurowsky *et coll*. *Chasing Equity: The Triumphs, Challenges, and Opportunities in Sports for Girls and Women*.

197 Harlow et coll. *Should toddlers and preschoolers participate in organized sport? A scoping review of developmental outcomes associated with young children's sport participation*.

198 Staurowsky *et coll*. *Chasing Equity: The Triumphs, Challenges, and Opportunities in Sports for Girls and Women*.

199 Femmes et sport au Canada. *Le signal de ralliement : Appel à l'action pour bâtir un système de sport réellement ouvert aux filles et aux femmes*.

200 ParticipACTION. *The Brain + Body Equation: Canadian kids need active bodies to build their best brains*.

201 ParticipACTION. *The Role of the Family in the Physical Activity, Sedentary and Sleep Behaviours of Children and Youth*

202 N. A. Murphy et P. S. Carbone. Promoting the Participation of Children With Disabilities in Sports, Recreation, and Physical Activities. *Pediatrics* 121, 1057–1061 (2008).

203 ParticipACTION. *The Brain + Body Equation: Canadian kids need active bodies to build their best brains*.

204 ParticipACTION. *The Brain + Body Equation: Canadian kids need active bodies to build their best brains*.

205 Neville et coll. *Longitudinal Association Between Participation in Organized Sport and Psychosocial Development in Early Childhood*.

206 Murphy et coll. *Promoting the Participation of Children With Disabilities in Sports, Recreation, and Physical Activities*.

207 L. J. Michaud et Disabilities, C. on C. W. Prescribing Therapy Services for Children with Motor Disabilities. *Pediatrics* 113, 1836–1838 (2004).

208 K. Lankhorst *et coll*. Sports Participation, Physical Activity, and Health-Related Fitness in Youth With Chronic Diseases or Physical Disabilities: The Health in Adapted Youth Sports Study. *J. Strength Cond. Res.* Publish Ahead of Print, (2019).

209 K. Lankhorst, J. de Groot, T. Takken, F. Backx et groupe d'étude HAYS. Sports participation related to injuries and illnesses among ambulatory youth with chronic diseases: results of the health in adapted youth sports study. *BMC Sports Sci. Med. Rehabil.* 11, 36 (2019).

210 K. P. Arbour-Nicitopoulos *et coll*. A Scoping Review of Inclusive Out-of-School Time Physical Activity Programs for Children and Youth With Physical Disabilities. *Adapt. Phys. Act. Q.* 35, 111–138 (2018).

211 Fondations communautaires du Canada. Belonging: *Exploring Connection to Community*. https://communityfoundations.ca/wp-content/uploads/2019/08/2016_VS_NationalReport_En_Oct03.pdf (2015).

212 Fondations communautaires du Canada. *Belonging: Exploring Connection to Community*.

213 Fondations communautaires du Canada. *Belonging: Exploring Connection to Community*.

214 Fondations communautaires du Canada. *Signes vitaux : Sport et appartenance*. https://communityfoundations.ca/wp-content/uploads/2019/04/Vital_Signs_Sport_and_Belonging.pdf (2016).

**215** K. A. Rich, L. Misener et D. Dubeau. “Community Cup, We Are a Big Family”: Examining Social Inclusion and Acculturation of Newcomers to Canada through a Participatory Sport Event. *Soc. Incl*. 3, 129–141 (2015).

**216** Jessome et coll. *Sport Participation, 2016*.

**217** Fondations communautaires du Canada. *Signes vitaux : Sport et appartenance*.

**218** Fondations communautaires du Canada. *Signes vitaux : Sport et appartenance*.

**219** Rich et coll. *“Community Cup, We Are a Big Family” : Examining Social Inclusion and Acculturation of Newcomers to Canada through a Participatory Sport Event*.

**220** Fondations communautaires du Canada. *Signes vitaux : Sport et appartenance*.

**221** Fondations communautaires du Canada. *Signes vitaux : Sport et appartenance*.

**222** T. Pawlowsk et U. Schüttoff. Sport and Social Capital Formation. in *The SAGE Handbook of Sports Economics* (eds. Downward, P. et al.) 54–63 (SAGE Publications Ltd, 2019). doi:10.4135/9781526470447.

**223** R. Hoye, M. Nicholson et K. Brown. Involvement in sport and social connectedness. *Int. Rev. Sociol. Sport* 50, 3–21 (2015).

**224** Pawlowsk et Schüttoff. *Sport and Social Capital Formation*.

**225** E. Biernat, H. Nałęcz, Ł. Skrok et D. Majcherek. Do Sports Clubs Contribute to the Accumulation of Regional Social Capital? *Int. J. Environ. Res. Public. Health* 17, (2020).

**226** Pawlowsk et Schüttoff. *Sport and Social Capital Formation*.

**227** Gouvernement du Canada. *Une vision commune pour favoriser l’activité physique et réduire la sédentarité au Canada : Soyons actifs*.

**228** Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada. *Rapport annuel au Parlement sur l’immigration, 2020.* 41 https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/organisation/publications-guides/rapport-annuel-parlement-immigration-2020.html (2019).

**229** Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. *Sondage indicateur de l’activité physique en 2014–2015*.

**230** Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. *Sondage indicateur de l’activité physique en 2014–2015*.

**231** Barnes et Tremblay. *Changes in indicators of child and youth physical activity in Canada, 2005–2016*.

**232** Jessome et coll. *Sport Participation, 2016*.

**233** Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. *Sondage indicateur de l’activité physique en 2014–2015. Tableau de données 02.2 : Sensibilisation aux directives en matière d’activité physique chez les adultes*.

**234** Barnes et Tremblay. *Changes in indicators of child and youth physical activity in Canada, 2005–2016*.

**235** Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. *Sondage indicateur de l’activité physique en 2014–2015. Tableau de données 02.2 : Sensibilisation aux directives en matière d’activité physique chez les adultes*.

**236** Barnes et Tremblay. *Changes in indicators of child and youth physical activity in Canada, 2005–2016*.

**237** Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. *Sondage indicateur de l’activité physique en 2014–2015. Tableau de données 02.2 : Sensibilisation aux directives en matière d’activité physique chez les adultes*.

**238** Pawlowsk et Schüttoff. *Sport and Social Capital Formation*.

**239** Pawlowsk et Schüttoff. *Sport and Social Capital Formation*.

**240** Gouvernement du Canada, S. C. Faits saillants de l’Enquête canadienne sur l’incapacité, 2017. https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/181128/dq181128a-fra.htm (2018).

**241** Gouvernement du Canada. *Faits saillants de l’Enquête canadienne sur l’incapacité, 2017*.

**242** Fondations communautaires du Canada. *Signes vitaux : Sport et appartenance*.

**243** Femmes et sport au Canada. *Le signal de ralliement : Appel à l’action pour bâtir un système de sport réellement ouvert aux filles et aux femmes*.

**244** Fondations communautaires du Canada. *Signes vitaux : Sport et appartenance*.

**245** N. Fentin-Thompson. Identity development and athletic participation among female adolescents with physical disabilities. (Alliant International University, 2011).

**246** Fondations communautaires du Canada. *Signes vitaux : Sport et appartenance*.

**247** Fondations communautaires du Canada. *Signes vitaux : Sport et appartenance*.

**248** ParticipACTION. *The Role of the Family in the Physical Activity, Sedentary and Sleep Behaviours of Children and Youth*.

**249** ParticipACTION. *The Role of the Family in the Physical Activity, Sedentary and Sleep Behaviours of Children and Youth*.

**250** ParticipACTION. *The Brain + Body Equation: Canadian kids need active bodies to build their best brains*.

**251** ParticipACTION. *The Brain + Body Equation: Canadian kids need active bodies to build their best brains*.

**252** ParticipACTION. *The Brain + Body Equation: Canadian kids need active bodies to build their best brains*.

**253** ParticipACTION. *The Brain + Body Equation: Canadian kids need active bodies to build their best brains*.

**254** ParticipACTION. *The Brain + Body Equation: Canadian kids need active bodies to build their best brains*.

**255** E. Denison, N. Bevan et R. Jeanes. Reviewing evidence of LGBTQ+ discrimination and exclusion in sport. *Sport Manag. Rev.* (2020) doi:10.1016/j.smr.2020.09.003.

**256** Denison et coll. *Reviewing evidence of LGBTQ+ discrimination and exclusion in sport*.

**257** Fondations communautaires du Canada. *Signes vitaux : Sport et appartenance*.

**258** S. B. Greenspan, C. Griffith, C. R. Hayes et E. F. Murtagh. LGBTQ + and ally youths' school athletics perspectives: a mixed-method analysis. *J. LGBT Youth* 16, 403–434 (2019).

**259** Fondations communautaires du Canada. *Signes vitaux : Sport et appartenance*.

**260** M. Doull, R. J. Watson, A. Smith, Y. Homma et E. Saewyc. Are we leveling the playing field? Trends and disparities in sports participation among sexual minority youth in Canada. *J. Sport Health Sci.* 7, 218–226 (2018).

**261** Doull et coll. *Are we levelling the playing field? Trends and disparities in sports participation among sexual minority youth in Canada*.

**262** D. E. Trussell, L. Kovac et J. Apgar. LGBTQ parents' experiences of community youth sport: Change your forms, change your (hetero) norms. *Sport Manag. Rev.* 21, 51–62 (2018).

**263** Lesbian, Gay, Bisexual, Trans & Queer identified People and Mental Health. https://ontario.cmha.ca/documents/lesbian-gay-bisexual-trans-queer-identified-people-and-mental-health/.

**264** C. W. Mason, T.-L. F. McHugh, L. Strachan et K. Boule. Urban indigenous youth perspectives on access to physical activity programmes in Canada. *Qual. Res. Sport Exerc. Health* 11, 543–558 (2019).

**265** Agence de la santé publique du Canada. Les principales inégalités en santé au Canada – Sommaire exécutif https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/science-recherche-et-donnees/rapport-principales-inegalites-sante-canada-sommaire-executif.html (2018).

**266** L. F. Lavallee. *Bangiiwagizi: Review of Literature on Indigenous Sport and Gender*. https://docs.google.com/document/d/1bNkllkSGPw8VREywsRcfRf1JsQ-MMwQY/edit?usp=drive_web&ouid=108429132782086522777 &rtpof=true&usp=embed_facebook (2020).

**267** Jessome et coll. *Sport Participation, 2016*.

**268** M. Dubnewick, T. Hopper, J. C. Spence et T.-L. F. McHugh. "There's a Cultural Pride Through Our Games": Enhancing the Sport Experiences of Indigenous Youth in Canada Through Participation in Traditional Games. *J. Sport Soc. Issues* 42, 207–226 (2018).

**269** Dubnewick et coll. *"There's a Cultural Pride Through Our Games" : Enhancing the Sport Experiences of Indigenous Youth in Canada Through Participation in Traditional Games*.

**270** Femmes et sport au Canada. *Le signal de ralliement : Appel à l'action pour bâtir un système de sport réellement ouvert aux filles et aux femmes*.

**271** ParticipACTION. *The Brain + Body Equation: Canadian kids need active bodies to build their best brains*.

**272** ParticipACTION. *The Brain + Body Equation: Canadian kids need active bodies to build their best brains*.

**273** Dubnewick et coll. *"There's a Cultural Pride Through Our Games" : Enhancing the Sport Experiences of Indigenous Youth in Canada Through Participation in Traditional Games*.

**274** M. W. Bruner *et coll*. Positive Youth Development in Aboriginal Physical Activity and Sport: A Systematic Review. *Adolesc. Res. Rev.* 1, 257–269 (2016).

**275** Mason et coll. *Urban indigenous youth perspectives on access to physical activity programmes in Canada*.

**276** McHugh et coll. *"Sport is community:" An exploration of urban Aboriginal peoples' meanings of community within the context of sport*.

**277** Joseph et coll. *Racialized Women and Girls in Sport in Canada: A Scoping Literature review* (2020).

**278** Joseph et coll. *Racialized Women and Girls in Sport in Canada: A Scoping Literature review*.

**279** Jessome et coll. *Sport Participation, 2016*.

**280** Jessome et coll. *Sport Participation, 2016*.

**281** Hijabi Ballers. Programs. *http://www.hijabiballers.com/programs.html* (2021).

**282** Hijabi Ballers. *Programmes*.

**283** Apna Sports International. https://apnasportsinternational.com/.

**284** A. Bains et C. Szto. Brown skin, white ice: South Asian specific ice hockey programming in Canada. *South Asian Pop. Cult.* 18, 181–199 (2020).

**285** Black Girl Hockey Club. *Black Girl Hockey Club* https://blackgirlhockeyclub.org/.

**286** Présentation de l'approche intersectionnelle. *Commission ontarienne des droits de la personne*. http://www3.ohrc.on.ca/fr/approche-intersectionnelle-de-la-discrimination-pour-traiter-les-plaintes-relatives-aux-droits-de-la/presentation-de-lapproche-intersectionnelle.

**287** Lesbian, Gay, Bisexual, Trans & Queer identified People and Mental Health.

**288** Femmes et sport au Canada. *Le signal de ralliement : Appel à l'action pour bâtir un système de sport réellement ouvert aux filles et aux femmes*.

**289** D. E. Trussell, S. Kerwin, A. Lyn et L. Lozinski. *Gender+ Equity and Sport Participation in Canada: Transforming What We Know*. https://docs.google.com/document/d/1chwW9gbngjPyiuPGwO5rbs1gv6NHNWmu/edit?usp=embed_facebook (2020).

**290** Joseph et coll. *Racialized Women and Girls in Sport in Canada: A Scoping Literature review*.

**291** D. Culver et M. Shaikh. *Gender Equity in Disability Sport: A Rapid Scoping Review of Literature*. https://docs.google.com/document/d/1jGLLXOMDeBr0xWV2wYchFIkxav4nMxFB/edit?usp=drive_web&ouid=108429132782086522777&rtpof= true&usp=embed_facebook (2020).

**292** L. F. Lavallee. *Bangiiwagizi : Review of Literature on Indigenous Sport and Gender*.

**293** Gouvernement du Canada, S. C. Le Quotidien — Sports-spectacles, promoteurs d'événements, artistes et industries connexes, 2019. https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/210324/dq210324c-fra.htm (2021).

**294** Gouvernement du Canada, S. C. Le Quotidien — Sports-spectacles, promoteurs d'événements, artistes et industries connexes, 2019.

**295** Statistique Canada. Heures habituelles et salaires moyens selon certaines caractéristiques, données mensuelles non désaisonnalisées (x 1 000). DOI : https://doi.org/10.25318/1410032001-fra.

**296** Statistique Canada. Dépenses des ménages, Canada, régions et provinces. DOI : https://doi.org/10.25318/1110022201-fra.

**297** Les dépenses en tourisme sportif au Canada demeurent stables à 6,8 milliards de $. *Tourisme sportif Canada* https://sporttourismcanada.com/fr/tourisme-sportif-au-canada-demeurent-stables-a-6-8-milliards-de/ (2020).

**298** T. Bakowski. Toronto, 2015. *Équipe Canada — Site Web officiel de l'équipe olympique*. https://olympique.ca/jeux/2015-toronto/.

**299** Ontario, Office of the Auditor General, Ontario, Office of the Auditor General, & Ontario Legislative Library (OGDC) Open Access Electronic Government Documents. *Jeux panaméricains et parapanaméricains de 2015 : Rapport spécial. Special Report*. (2016).

**300** L. Wright. Spending spiked in Toronto during Pan Am Games: report. *thestar.com* https://www.thestar.com/business/economy/2015/07/30/spending-spiked-in-toronto-during-pan-am-games-report.html (2015).

**301** L. Wright. *Spending spiked in Toronto during Pan Am Games: report*.

**302** Bracing for no Rogers Cup, Tennis Canada cuts go deep - Sportsnet.ca. https://www.sportsnet.ca/tennis/bracing-no-rogers-cup-tennis-canada-cuts-go-deep/.

**303** Tennis Canada. *Rapport annuel 2018 de Tennis Canada*. https://annualreport2018.tenniscanada.com/fr/ (2018).

**304** Tennis Canada. *Rapport annuel 2018 de Tennis Canada*.

**305** Tennis Canada. *Rapport annuel 2018 de Tennis Canada*.

**306** C. Cabane et A. E. Clark. Childhood Sporting Activities and Adult Labour-Market Outcomes. *Ann. Econ. Stat.* 119–120, 123–148 (2015).

**307** K. M. Kniffin, B. Wansink et M. Shimizu. Sports at Work: Anticipated and Persistent Correlates of Participation in High School Athletics. *J. Leadersh. Organ. Stud.* 22, 217–230 (2015).

**308** Allen et coll. *The impact of engagement in sport on graduate employability*.

**309** S. G. van den Heuvel *et coll*. Effect of sporting activity on absenteeism in a working population. *Br. J. Sports Med.* 39, e15 (2005).

**310** *Fit for Purpose: Absence and Workplace Health Survey 2013*. http://www.mas.org.uk/uploads/artlib/cbi-pfizer-absence-report-workplace-health-2013.pdf (2013).

**311** PricewaterhouseCoopers. *Building the case for wellness*. 72 (2008).

**312** M. Dolf et P. Teehan. Reducing the carbon footprint of spectator and team travel at the University of British Columbia's varsity sports events. *Sport Manag. Rev.* 18, 244–255 (2015).

**313** United Nations Climate Change Secretariat. *Sports for Climate Action Framework*. https://unfccc.int/sites/default/files/resource/Sports_for_Climate_Action_Declaration_and_Framework_0.pdf (2018).

**314** United Nations Climate Change Secretariat. *Sports for Climate Action Framework*.

**315** United Nations Climate Change Secretariat. *Sports for Climate Action Framework*.

**316** Big Plastic Pledge. Big Plastic Pledge. *Big Plastic Pledge* https://bigplasticpledge.com/about/ (2021).

**317** Le comité organisateur des Jeux olympiques et paralympiques de Tokyo. Athletes for the environment. *Tokyo 2020* https://tokyo2020.org/en/news/athletes-for-the-environment.

**318** C. Mallen et C. Chard «What could be" in Canadian sport facility environmental sustainability. *Sport Manag. Rev.* 15, 230–243 (2012).

**319** United Nations Climate Change Secretariat. *Sports for Climate Action Framework*.

**320** Dolf et Teehan. *Reducing the carbon footprint of spectator and team travel at the University of British Columbia's varsity sports events*.

**321** P. Wicker. The carbon footprint of active sport participants. *Sport Manag. Rev.* 22, 513–526 (2019).

**322** Dolf and Teehan, *Reducing the carbon footprint of spectator and team travel at the University of British Columbia's varsity sports events*.

**323** Dolf and Teehan, *Reducing the carbon footprint of spectator and team travel at the University of British Columbia's varsity sports events*.

**324** Conseil canadien du ski. *Faits+statistiques : Industrie du ski et du surf des neiges, 2017–2018*. https://17dfdj3mzri3pv5x11aaujx1-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2019/02/Facts-and-Stats-2017-18-final.pdf (2019).

**325** M. Rutty *et coll*. Behavioural adaptation of skiers to climatic variability and change in Ontario, Canada. *J. Outdoor Recreat. Tour.* 11, 13–21 (2015).

**326** D. Scott, R. Steiger, N. Knowles et Y. Fang. Regional ski tourism risk to climate change: An inter-comparison of Eastern Canada and US Northeast markets. *J. Sustain. Tour.* 28, 568–586 (2020).

**327** Rutty *et coll*. *Behavioural adaptation of skiers to climatic variability and change in Ontario, Canada*.

**328** Rutty *et coll*. *Behavioural adaptation of skiers to climatic variability and change in Ontario, Canada*.

**329** M. Orr et Y. Inoue. Sport versus climate: Introducing the climate vulnerability of sport organizations framework. *Sport Manag. Rev.* 22, 452–463 (2019).

**330** Rutty *et coll*. *Behavioural adaptation of skiers to climatic variability and change in Ontario, Canada*.

**331** Scott et coll. *Regional ski tourism risk to climate change: An inter-comparison of Eastern Canada and US Northeast markets*.

**332** M. Orr. On the potential impacts of climate change on baseball and cross-country skiing. *Manag. Sport Leis.* 25, 307–320 (2020).

**333** Scott et coll. *Regional ski tourism risk to climate change: An inter-comparison of Eastern Canada and US Northeast markets*.

**334** Orr et Inoue. *Sport versus climate: Introducing the climate vulnerability of sport organizations framework*.

**335** A. Herdt, *et coll*. Outdoor Thermal Comfort during Anomalous Heat at the 2015 Pan American Games in Toronto, Canada. *Atmosphere* 9, 321 (2018).

**336** Council On Sports Medicine and Fitness and Council on School Health. Policy Statement—Climatic Heat Stress and Exercising Children and Adolescents. *Pediatrics* 128, e741-747 (2011).

**337** Council On Sports Medicine and Fitness and Council on School Health. *Policy Statement—Climatic Heat Stress and Exercising Children and Adolescents*.

**338** Association canadienne de santé publique. *Examen de la riposte initiale du Canada à la pandémie de COVID-19*. https://www.cpha.ca/fr/examen-de-la-riposte-initiale-du-canada-la-pandemie-de-covid-19 (2021).

**339** Association canadienne de santé publique. *Examen de la riposte initiale du Canada à la pandémie de COVID-19*.

**340** Gouvernement du Canada. Maladie à coronavirus (COVID-19) : Prévention et risques. https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/prevention-risques.html

**341** B. Blocken et coll. Towards aerodynamically equivalent COVID19 1.5m social distancing for walking and running. *Preprint*. (2020).

**342** Société canadienne de psychologie. *« La psychologie peut vous aider » : Aider les adolescents à faire face aux impacts et aux restrictions liés à la COVID-19*. https://cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/PW_HelpingTeensCopeWithImpacts_COVID-19_FR.pdf

**343** ABACUS Data. *Résultats détaillés. Enquête sur l'attitude des Canadiens envers le sport communautaire 2021. Menée pour le compte du Centre canadien pour l'éthique dans le sport*. (2021).

**344** Association canadienne de santé publique. *Examen de la riposte initiale du Canada à la pandémie de COVID-19*.

**345** Société canadienne de psychologie. *« La psychologie peut vous aider » : Aider les adolescents à faire face aux impacts et aux restrictions liés à la COVID-19*.

**346** H.A. Shepherd et coll. The Impact of COVID-19 on High School Student-Athelete Experiences with Physical Activity, Mental Health and Social Connection. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 020 3161 5007

**347** Shepherd et coll. *The Impact of COVID-19 on High School Student-Athelete Experiences with Physical Activity, Mental Health and Social Connection*.

**348** ABACUS Data. *Résultats détaillés. Enquête sur l'attitude des Canadiens envers le sport communautaire 2021. Menée pour le compte du Centre canadien pour l'éthique dans le sport*.

**349** P. Donnelly et coll. The Implications of COVID-19 for Community Sport and Sport for Development. *Commonwealth Moves*. https://thecommonwealth.org/sites/default/files/inline/D17145_Sport_Covid_Series_PaperOne_V5.pdf (2020).

**350** ABACUS Data. *Résultats détaillés. Enquête sur l'attitude des Canadiens envers le sport communautaire 2021 Menée pour le compte du Centre canadien pour l'éthique dans le sport*.

**351** ABACUS Data. *Résultats détaillés. Enquête sur l'attitude des Canadiens envers le sport communautaire 2021 Menée pour le compte du Centre canadien pour l'éthique dans le sport*.

**352** Le sport c'est pour la vie. Impact de la COVID-19 sur les organisations sportives locales. Résultats du sondage national. https://sportpourlavie.ca/wp-content/uploads//2020/07/Infographique-Impact-de-la-COVID-19-sur-les-organisations-sportives-locales-FR.pdf (2020).

**353** Le sport c'est pour la vie. *Impact de la COVID-19 sur les organisations sportives locales. Résultats du sondage national*.

**354** Le sport c'est pour la vie. *Impact de la COVID-19 sur les organisations sportives locales. Résultats du sondage national*.

**355** Le sport c'est pour la vie. *Impact de la COVID-19 sur les organisations sportives locales. Résultats du sondage national*.

**356** Donnelly et coll. *The Implications of COVID-19 for Community Sport and Sport for Development*.

**357** Centre de documentation pour le sport. Un sondage national révèle que les organisations sportives locales ont grandement besoin d'aide pour se relever de l'impact de la COVID-19. https://sirc.ca/fr/nouvelles/nationwide-survey-indicates-local-sports-organizations-desperately-need-support-to-recover-from-impacts-of-covid-19/ (2020).

**358** Société canadienne de psychologie. *« La psychologie peut vous aider » : Aider les adolescents à faire face aux impacts et aux restrictions liés à la COVID-19*.

**359** CAMH. Stress et anxiété. *Info-santé*. *https://www.camh.ca/fr/info-sante/mental-health-and-covid-19/coping-with-stress-and-anxiety* (2021).

**360** ABACUS Data. *Résultats détaillés. Enquête sur l'attitude des Canadiens envers le sport communautaire 2021 Menée pour le compte du Centre canadien pour l'éthique dans le sport*.

**361** Donnelly et coll. *The Implications of COVID-19 for Community Sport and Sport for Development*.

**362** Donnelly et coll. *The Implications of COVID-19 for Community Sport and Sport for Development*.

**363** Sport pur. Le modèle Sport pur : Aider les familles à demeurer actives à la maison. https://truesportpur.ca/fr/le-modele-sport-pur-aider-les-familles-demeurer-actives-la-maison (2020).

**364** Donnelly et coll. *The Implications of COVID-19 for Community Sport and Sport for Development*.

**365** Sport pur. Retour sécuritaire au sport communautaire : Le guide Sport pur pour les parents et gardiens. (2021) https://truesportpur.ca/fr/retour-securitaire-au-sport-communautaire-le-guide-sport-pur-pour-les-parents-et-gardiens

**366** Sport pur. Retour sécuritaire au sport communautaire : Le guide Sport pur pour les parents et gardiens.

**367** Sport pur. Retour sécuritaire au sport communautaire : Le guide Sport pur pour les parents et gardiens.

**368** Donnelly et coll. *The Implications of COVID-19 for Community Sport and Sport for Development*.

**369** Donnelly et coll. *The Implications of COVID-19 for Community Sport and Sport for Development*.

**370** Donnelly et coll. *The Implications of COVID-19 for Community Sport and Sport for Development*.

**371** Donnelly et coll. *The Implications of COVID-19 for Community Sport and Sport for Development*.

**372** Donnelly et coll. *The Implications of COVID-19 for Community Sport and Sport for Development*.

SPORT PUR

www.sportpur.ca

CENTRE CANADIEN POUR L'ÉTHIQUE DANS LE SPORT