

Rapport d'impact

Aider la population canadienne à bouger plus là où elle vit, apprend, travaille et joue



ParticipACTION est un organisme de bienfaisance canadien emblématique et un élément essentiel de l'histoire de l'activité physique au Canada, encourageant la population à rester en santé grâce à ses initiatives depuis 1971. Par le biais de nos campagnes de sensibilisation du public primées, notre leadership éclairé de haute qualité et nos initiatives de mobilisation novatrices, nous œuvrons à la création d'une culture du mouvement plus résiliente et accessible à tout le monde.



L'année 2022-2023 a marqué la dernière année de notre plan stratégique quinquennal. Nous nous sommes inspirés des résultats obtenus tout au long de ce plan, mais notre regard s'est aussi tourné vers l'avenir. Nous croyons essentiel de susciter un **sentiment d'urgence** par rapport à l'importance de l'activité physique et de faire valoir le rôle de leadership essentiel que joue ParticipACTION. Nous nous sommes efforcés d'**approfondir nos relations** avec ceux et celles qui participent à nos initiatives et de **faire en sorte que ces initiatives soient encore plus pertinentes** et les retombées, plus importantes.

Principales réalisations en 2022-2023



ParticipACTION a travaillé à approfondir ses relations avec ceux et celles qui participent à nos initiatives.

- **833 000 personnes** ont activement participé, d'au moins une façon, aux initiatives de ParticipACTION — une augmentation de 19 % par rapport à 2021-2022.
- **58 % des personnes qui ont activement participé aux initiatives de ParticipACTION** perçoivent la marque comme étant pertinente pour leur santé et leur bien-être.



Les personnes qui ont participé activement aux initiatives de ParticipACTION ont obtenu des résultats positifs mesurables par rapport à leur activité physique.

- **54 % de tous les gens mobilisés dans l'appli et 62 % des gens physiquement inactifs qui utilisent l'appli** ont augmenté leur temps d'activité physique d'au moins 10 minutes par semaine au cours de leurs quatre premières semaines d'utilisation de l'appli.
- **44 % de tous les gens qui utilisent l'appli et 74 % des gens physiquement inactifs qui utilisent l'appli** ont augmenté d'au moins 1 000 pas leur nombre de pas hebdomadaire au cours de leurs quatre premières semaines d'utilisation de l'appli.



ParticipACTION a réussi à sensibiliser les gens par rapport au lien qui existe entre la santé mentale et l'activité physique et, surtout, à stimuler l'action.

- **91 % des personnes qui ont recours à ParticipACTION** déclarent se servir de l'activité physique pour améliorer leur santé mentale.



ParticipACTION a fait avancer la discussion sur le problème de l'inactivité physique, ce qui a créé un sentiment d'urgence et encouragé les décideurs et décideuses politiques à fixer des priorités.

- **82 % des personnes vivant au Canada** pensent que le gouvernement du Canada devrait aider à améliorer les niveaux d'activité physique, et **89 % sont d'accord pour dire** que l'inactivité physique est un problème urgent au Canada.
- **88 % des organismes canadiens du secteur de l'activité physique, du sport et des loisirs** étaient d'accord pour dire que ParticipACTION améliore et partage les connaissances sur les enjeux liés à l'activité physique.
- **ParticipACTION a été invité à prendre la parole devant le Comité permanent de la santé par rapport à une étude portant sur la santé des enfants**, laquelle a examiné les enjeux et les problèmes qu'ont dû affronter les enfants et les jeunes pendant la pandémie de COVID-19.

Pleins feux sur l'engagement communautaire :

Défi Ensemble, on bouge

Grâce au soutien du gouvernement du Canada, de Saputo et de Sun Life, le défi *Ensemble, on bouge* de ParticipACTION se déroule chaque année au mois de juin. Des activités locales sont organisées partout au pays pour aider les gens à faire de l'activité physique ensemble et ainsi favoriser leur santé mentale et physique.



Plus de 1 600 communautés ont participé au défi.



880 organismes communautaires

ont reçu une subvention et ont pu mobiliser plus de 210 000 personnes issues de groupes dignes d'équité pour participer au défi.



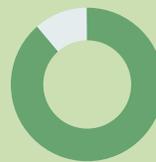
Les communautés les plus actives au Canada :

2023: Salisbury, Nouveau-Brunswick

2022: Red Deer, Alberta

2021: North Grenville, Ontario

2019: Enderby, C.-B.



91 %

des récipiendaires de subvention confirment que le défi leur a permis d'offrir de nouvelles occasions de faire du sport ou de l'activité physique aux groupes dignes d'équité.



Danse de l'herbe autochtone à Collingwood, Ontario

Grâce au soutien financier de l'initiative *Le sport communautaire pour tous* du gouvernement du Canada, ParticipACTION a versé **4 millions de dollars en subventions** pour augmenter la participation aux sports et à l'activité physique des groupes dignes d'équité dans le cadre du **défi Ensemble, on bouge de ParticipACTION**.



Course de groupe à Summerside, Île-du-Prince-Édouard



Événement pour personnes âgées à Red Deer, Alberta

Bouge pour ton moral

La campagne *Bouge pour ton moral* visait à inciter les gens à faire de l'activité physique pour améliorer leur bien-être mental tout au long de l'hiver, car **60 % des personnes vivant au Canada déclarent vivre de la déprime hivernale**. Le message de cette campagne opportune et d'actualité a été diffusé à l'échelle nationale dans les médias numériques, et on en a fait la promotion par l'entremise des relations publiques.



98% des personnes qui connaissaient la campagne *Bouge pour ton moral* ont entrepris des actions, comme faire de l'activité physique à l'extérieur et prendre de courtes pauses actives tout au long de la journée.



299 nouveaux articles comportaient de l'information sur la campagne, ce qui a suscité **60 millions de réactions dans les médias**.

Déblayez votre stress
L'activité physique améliore votre humeur.

Téléchargez l'appli mobile de ParticipACTION.

BOUGE POUR TON MORAL

BOUGE POUR TON MORAL

BOUGE POUR TON MORAL
Glissez loin des jours sombres.

Prenez part au défi dès aujourd'hui.

« Je n'avais jamais pratiqué la course avant, mais j'ai essayé et j'ai trouvé que ce sport me procurait un sentiment de paix et de bonheur. Faire de l'activité est un excellent exutoire quand on se sent déprimé ou qu'on a besoin de faire le vide. C'est tellement amusant aussi! »
- Amreen Kadwa

BOUGE POUR TON MORAL

Idées amusantes pour la pause

Terminez le défi en beauté en planifiant une récréation en équipe à l'intérieur ou à l'extérieur! Vous trouverez ci-dessous quelques activités qui vous motiveront à vous décoller de votre siège. N'oubliez pas de faire le suivi de vos minutes sur l'Indicateur de l'humeur et dans l'appli de ParticipACTION.

- Ping Pong
- Bataille de boules de neige
- Mini-golf
- Faire un bonhomme de neige
- Corde à sauter
- Marche sportive
- Cerceau (Hula Hoop)
- Basketball
- Toboggan

Téléchargez l'appli mobile de ParticipACTION.

BOUGE POUR TON MORAL

J'aime bouger mon corps et me sentir bien

BOUGE POUR TON MORAL

Pleins feux sur la participation en ligne :

Défis dans l'appli

Le nombre de personnes qui utilisent l'appli de ParticipACTION a continué d'augmenter (**337 656 personnes inscrites** au 31 mars 2023) et les expériences offertes, et très bien notées, dans l'appli aident les gens à bouger davantage. Afin de stimuler l'engagement des utilisateurs et utilisatrices, nous avons présenté des défis dans l'appli tout au long de l'année. Les défis ont efficacement mobilisé les personnes utilisant l'appli, **47 % d'entre elles** ont participé à au moins deux défis.

En avant le printemps

(3 au 17 avril 2022)



Pour célébrer l'arrivée du printemps, nous avons encouragé les gens à enregistrer leurs pas dans l'appli pour ainsi courir la chance de gagner des prix grâce au défi *En avant le printemps*. Il s'agissait du premier défi auquel les participants et les participantes pouvaient enregistrer leur pas et participer de façon individuelle. Pour que le défi soit encore plus inclusif et accessible, les gens pouvaient utiliser le moniteur d'activité de l'appli pour convertir leurs minutes d'activité physique en pas.

- **18 630 personnes** utilisant l'appli ont participé au défi.
- **1,3 milliard** de pas ont été enregistrés par les personnes participantes.

Le défi Mazda CX-50 minutes

(1^{er} au 31 août 2022)



Le défi *Mazda CX-50 minutes* a encouragé les gens à passer du temps en nature pour améliorer leur bien-être. Chaque séance de 50 minutes (d'activité physique d'intensité moyenne à élevée) passée en nature et enregistrée dans l'appli procurait la chance aux participants et aux participantes de gagner des prix. C'est 30 000 \$ en prix qui ont été offerts.

- **14 302 personnes** utilisant l'appli ont participé au défi.
- Ce sont **19,5 millions de minutes actives** qui ont été enregistrées, et les gens ont enregistré en moyenne 309 minutes actives par semaine, soit plus du double que ce que recommandent les directives.

Grand mouvement

(1^{er} au 15 novembre 2022)



Le défi *Grand mouvement* a encouragé les gens à enregistrer leur activité physique en explorant virtuellement le pays au moyen de l'appli. Le principal partenaire, Tourisme Yukon, a offert comme premier prix un voyage inoubliable au Yukon.

- **25 000 personnes** utilisant l'appli ont participé au défi.
- Les participants et participantes ont enregistré **41,4 millions de minutes en mouvement**.
- **Près des trois quarts des personnes** ont indiqué que le défi les avait aidées d'une façon ou d'une autre (p. ex., avait amélioré leur humeur, les avait aidées à se sentir en meilleure forme physique).

Bouge pour ton moral

(16 au 31 janvier 2023)

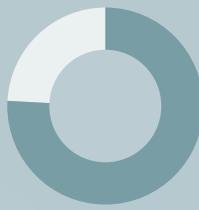


Le défi dans l'appli *Bouge pour ton moral* s'est ajouté à la campagne de sensibilisation du public en offrant aux gens une expérience participative pour les aider à bouger davantage pendant les journées froides et sombres de l'hiver.

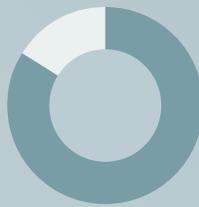
- **15 447 personnes** utilisant l'appli ont participé au défi.
- Les participants et participantes ont enregistré **38,8 millions de minutes actives**.

Bulletin des enfants et des jeunes

Le **Bulletin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION** constitue l'évaluation la plus détaillée de l'activité physique des enfants et des jeunes au Canada. L'édition de 2022 a mis en lumière les effets de la COVID-19 en matière de mouvements des enfants et des jeunes du Canada, et a mis l'accent sur les occasions perdues de bouger et sur celles retrouvées pendant la pandémie, ainsi que sur les mesures à prendre pour aller de l'avant.



76 % de la population adulte canadienne a déclaré connaître le Bulletin, soit le pourcentage le plus élevé à ce jour.



84 % des organismes canadiens des secteurs de l'activité physique, du sport et des loisirs ont déclaré connaître le Bulletin, et **78 %** ont pris des mesures d'une façon ou d'une autre.



962 nouveaux articles ont partagé de l'information sur le Bulletin, ce qui a suscité plus de **198 millions** d'impressions dans les médias.

COMPORTEMENTS QUOTIDIENS

Ensemble de l'activité physique

La note attribuée cette année est « D », car 28 % des enfants et des jeunes respectent la recommandation des Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes (les chiffres en gras ci-dessous indiquent la valeur utilisée pour calculer la moyenne). Cette note indique un recul par rapport aux deux années précédentes.

2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2018	2020	2022
F	F	F	D-	D-	D-	D-	D+	D+	D

Référence

Le pourcentage des enfants et des jeunes qui respectent la recommandation d'activité physique des Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes (les chiffres en gras ci-dessous indiquent la valeur utilisée pour calculer la moyenne) :

28 % des enfants et des jeunes respectent la recommandation d'activité physique des Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes (les chiffres en gras ci-dessous indiquent la valeur utilisée pour calculer la moyenne).

2022 : 28 % (contre 27 % en 2020 et 26 % en 2019).
2021 : 27 % (contre 26 % en 2020 et 25 % en 2019).
2020 : 26 % (contre 25 % en 2019 et 24 % en 2018).
2019 : 25 % (contre 24 % en 2018 et 23 % en 2017).
2018 : 24 % (contre 23 % en 2017 et 22 % en 2016).
2017 : 23 % (contre 22 % en 2016 et 21 % en 2015).
2016 : 22 % (contre 21 % en 2015 et 20 % en 2014).
2015 : 21 % (contre 20 % en 2014 et 19 % en 2013).
2014 : 20 % (contre 19 % en 2013 et 18 % en 2012).
2013 : 19 % (contre 18 % en 2012 et 17 % en 2011).
2012 : 18 % (contre 17 % en 2011 et 16 % en 2010).

Édition 2022 du Bulletin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION 19

Principales conclusions pour :

- L'ensemble des enfants et des jeunes**
 - Selon l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), le pourcentage de jeunes (de 12 à 17 ans) qui respectent la recommandation d'APME des Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures (c.-à-d. au moins 60 minutes par jour d'APME) est passé de 51 % avant la pandémie (automne 2018) à 37 % pendant la pandémie (automne 2020).
 - Un recul important de l'activité physique a été observé dans le secteur du loisir et dans le milieu scolaire. L'activité physique liée aux loisirs est passée d'une moyenne de 27 minutes par jour en 2018 à 20,3 minutes par jour en 2020, et l'activité physique en milieu scolaire est passée de 24,7 à 15 minutes par jour. Aucun changement important n'a été observé quant à l'activité physique liée au transport actif ou aux tâches ménagères.
 - Certaines différences ont été observées en fonction des régions : la baisse de l'activité physique pendant la pandémie, comparativement à la période pré-pandémie, a été importante chez les jeunes vivant en milieu urbain (15 minutes par semaine), mais peu marquée chez ceux vivant en milieu rural (86 minutes par semaine). De plus, des différences notables ont été observées entre les jeunes vivant en Ontario (168 minutes par semaine), au Québec (121 minutes par semaine) et dans les Prairies (106 minutes par semaine), mais pas pour ceux vivant dans les provinces de l'Atlantique (58 minutes par semaine) ou en Colombie-Britannique (75 minutes par semaine).
 - 58 %** des jeunes de la 9^e à la 12^e année de l'Alberta, de la Colombie-Britannique, de l'Ontario et du Québec respectent la recommandation en matière d'APME, tandis que **34 %** respectent la recommandation en matière d'APME et d'activités de renforcement des muscles et des os des Directives canadiennes en matière d'activité physique sur 24 heures (c.-à-d. qui intègrent des activités qui renforcent les muscles et les os au moins trois jours par semaine). (COMASS 2020-2021, Université de Waterloo).
 - 23,8 %** des enfants et **33,2 %** des jeunes respectent la recommandation d'APME au début de la pandémie (avril 2020), comparativement à **17,5 %** des enfants et à **11,6 %** des jeunes en octobre 2020, selon un échantillon représentatif de 422 enfants et 1 568 jeunes au Canada.
 - Une revue systématique a révélé un recul constant de l'activité physique en raison de la COVID-19, les jeunes affichant un recul plus important que les enfants.
- Les enfants et jeunes ayant des limitations**

Le pourcentage d'enfants et de jeunes de 4 à 17 ans ayant des limitations qui respectent la recommandation d'APME était de 7 % en mai 2020 et de 6 % en novembre 2020.
- Les enfants en bas âge (0 à 4 ans)**

En Alberta, la comparaison d'une cohorte d'enfants d'âge préscolaire qui fréquentent un service de garde à temps pendant la pandémie (automne 2020) à une cohorte de enfants avant la pandémie (automne 2019) a révélé que d'APME des enfants pendant la pandémie ont été plus élevés (9,3 min/h, 2019 : 7,9 min/h) de même que leurs niveaux d'activité totale (2020 : 17,6 min/h, 2019 : 16 min/h).
- Les enfants et les jeunes autochtones**

Les données de l'ESCC indiquent que le pourcentage d'autochtones (12 à 17 ans) qui respectent la recommandation en matière d'APME est passé de 67 % avant la pandémie (automne 2018) à 38 % pendant la pandémie (automne 2020).
- Enfants jeunes de la communauté 2ELGBTQIA+**

Aucune recherche ne pouvant être généralisée à l'échelle et portant spécifiquement sur la COVID-19 n'a été trouvée.
- Les enfants et les jeunes de familles nouvelles arrivées au pays**

Selon l'ESCC, le pourcentage de jeunes immigrants et immigrantes (12 à 17 ans) (comparativement aux jeunes au Canada) qui respectent les recommandations en matière d'APME est passé de 56 % avant la pandémie (automne 2018) à 35 % pendant la pandémie (automne 2020).

Édition 2022 du Bulletin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION 20

Comportements sédentaires

F

Jeu actif

D-

Édition 2022 du Bulletin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION

Perspectives

Ce rapport marque la fin de notre plan stratégique 2018-2022 et le début de notre nouveau plan stratégique quinquennal, **Passer à l'action**, notre plan qui s'inspirera du succès des cinq dernières années. Il a été conçu pour permettre à un plus grand nombre de personnes de bouger, et pour garantir que nos activités sont menées efficacement et que nous disposons des ressources nécessaires pour réaliser notre stratégie.

Comme nous reconnaissons que le Canada est diversifié et que sa population a des besoins variés, nous continuerons d'être inclusifs et de réfléchir à notre approche visant à rendre l'activité physique accessible à chaque personne. Nous nous efforçons de toucher l'ensemble de la population canadienne, et au cours des cinq prochaines années, nous tenterons de sensibiliser et de mobiliser davantage les groupes qui rencontrent des obstacles, ou qui ne reçoivent pas de soutien, pour augmenter leur niveau d'activité physique.

Notre travail pour les cinq prochaines années sera guidé par quatre domaines prioritaires, chacun étant doté de stratégies axées sur l'action, lesquelles orienteront nos diverses initiatives et activités :

- 1 Accroître notre portée
- 2 Se positionner à l'avant-garde dans le domaine
- 3 Augmenter notre financement et notre soutien
- 4 Optimiser notre culture et nos activités

Nous croyons fermement qu'en collaborant avec nos partenaires et nos partisans et partisanes, nous pouvons créer un avenir meilleur, plus sain et plus actif pour tous ceux et celles qui vivent au Canada.



Énoncés d'action par rapport à la réconciliation

ParticipACTION reconnaît que le colonialisme a nui aux communautés autochtones partout au Canada et que notre industrie a eu des effets néfastes sur la santé des Autochtones en leur interdisant de pratiquer leurs activités physiques culturelles et en utilisant l'activité physique comme outil d'assimilation.

ParticipACTION s'engage à soutenir les communautés autochtones en mesurant leur niveau d'activité physique et en produisant des rapports sur le sujet, en soutenant les organismes dirigés par des Autochtones et en présentant des histoires autochtones et des images d'autochtones qui honorent les communautés des Premières Nations, des Métis et des Inuits. Nous travaillerons à faire progresser les appels à l'action de la Commission sur la vérité et la réconciliation et nous continuerons d'être ouverts aux suggestions des peuples autochtones et aux consultations avec eux sur la façon dont nous pouvons bâtir de meilleures relations et continuer de travailler à la réconciliation.

Un remerciement tout particulier à nos partenaires

