

# Rapport de recherche sur la participation des nouveaux arrivants dans les programmes d'activité physique au Canada

PAR PARTICIPATION



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Ontario  
Trillium Foundation



Fondation Trillium  
de l'Ontario

An agency of the Government of Ontario  
Un organisme du gouvernement de l'Ontario



# Conclusions du rapport de recherche

## Contexte

Le « Projet de mobilisation des nouveaux arrivants de ParticipACTION » vise à accroître la participation des nouveaux arrivants canadiens au [Défi Ensemble, tout va mieux](#) de ParticipACTION. Pour atteindre cet objectif, ParticipACTION s'est impliqué dans de multiples activités de recherche afin de mieux comprendre les besoins, les perceptions et les intérêts des nouveaux arrivants au pays et des organismes qui les soutiennent.

ParticipACTION s'est servi des apprentissages acquis dans le cadre de ces activités de recherche pour orienter ses stratégies de commercialisation, de communication, de mobilisation des intervenants, d'évaluation et de création de programmes afin d'augmenter la participation des nouveaux arrivants au Défi Ensemble, tout va mieux.

De plus, ParticipACTION a créé des outils supplémentaires pour aider les organismes du secteur de l'activité physique à offrir des programmes inclusifs aux nouveaux arrivants.

## Activités de recherche

### Activités à l'échelle nationale

- 1) **Évaluation du milieu** pour cibler les outils disponibles au pays qui favorisent la participation des nouveaux arrivants à l'activité physique.
- 2) **Consultation des intervenants** par des représentants d'organismes canadiens qui soutiennent les nouveaux arrivants.
- 3) **Sondages auprès** des nouveaux arrivants.

### Activités menées dans la région de Peel

- 4) **Organisation de groupes de discussion** avec les nouveaux arrivants au Canada dans la région de Peel (depuis moins de 10 ans).
- 5) **Sondages auprès des nouveaux arrivants dans la région de Peel.**



## Conclusions générales

- 1) Les ambassadeurs locaux jouent un rôle clé dans la création de liens et du sentiment de confiance; les nouveaux arrivants devraient être consultés pour que l'on comprenne leurs besoins et leurs préférences afin de concevoir des programmes adaptés.
- 2) Le contenu (p. ex., images, matériel promotionnel) doit être représentatif et pertinent aux expériences des nouveaux arrivants.
- 3) Bien que les nouveaux arrivants se heurtent à de nombreux obstacles, ils souhaitent faire de l'activité physique pour maintenir une bonne santé physique et sociale. Favoriser une prise de conscience et une sensibilisation efficaces est nécessaire pour s'assurer que la population sait comment et où participer.
- 4) Les obstacles sont importants (p. ex., coûts, langue, transport, soin des enfants). Les organismes qui travaillent auprès des nouveaux arrivants ont besoin d'un financement adéquat pour adapter les programmes de façon à ce que ceux-ci favorisent la participation des nouveaux arrivants (p. ex., des services de transport ou de garde d'enfants gratuits, des programmes à coûts abordables ou gratuits, des interprètes, etc.)

## Méthodes

### 1) Évaluer le milieu pour cibler les outils actuels qui favorisent la participation des nouveaux arrivants

#### Objectif

Déterminer les lacunes existantes et les combler au moyen des outils élaborés par ParticipACTION, outils qui reposent sur des consultations et qui sont également examinés par un comité consultatif.

#### Méthodes

ParticipACTION, en collaboration avec un comité consultatif composé de représentants clés d'organismes d'activité physique qui soutiennent les nouveaux arrivants, a dressé une liste dans laquelle figurent les ministères du gouvernement du Canada et les organismes sans but lucratif pertinents. Les sites Web de tous les organismes clés ont été examinés et évalués pour trouver des ressources et des outils pertinents concernant la participation des nouveaux arrivants à l'activité physique. Pour ce faire, divers termes ont été saisis dans les moteurs de recherche comme « activité physique », « sport », « nouveaux arrivants », « nouveaux Canadiens », « immigrants », « sports et loisirs », etc. Les publications évaluées par les pairs ou les initiatives communautaires particulières n'ont pas été incluses dans l'évaluation.

34 sites Web  
d'organismes examinés



19 sites pertinents trouvés  
pendant l'évaluation

## 2) Consultations auprès des intervenants

### Objectif

Consulter des représentants d'organismes qui soutiennent les nouveaux arrivants afin de comprendre leurs points de vue sur la façon d'augmenter la participation aux programmes portant sur la santé, le bien-être ou l'activité physique; et pour cerner les facteurs qui gênent ou favorisent la participation au Défi ensemble, tout va mieux de ParticipACTION.

### Méthodes

Du 28 octobre au 13 novembre 2020, l'équipe d'évaluation de ParticipACTION a mené des entrevues structurées de 10 à 60 minutes par Zoom, par Microsoft Teams ou par téléphone auprès de représentants d'organismes canadiens qui travaillent auprès des nouveaux arrivants au Canada.

Les participants à l'entrevue ont été recrutés par courriel à partir d'une liste d'organismes pertinents et de personnes-ressources clés. Ils ont reçu une carte-cadeau Amazon de 50 \$ en guise de rémunération.



## 3) Enquête auprès de la population

### Objectif

Consulter les nouveaux arrivants canadiens à l'échelle nationale pour comprendre leurs points de vue sur l'activité physique et la participation au sport dans le contexte actuel de pandémie.

### Méthodes

Les participants à l'enquête quantitative représentaient un échantillon diversifié de nouveaux arrivants au Canada. L'enquête a été menée en ligne par l'entremise de la communauté d'études La Voix Maru, du 16 au 20 novembre 2020.

### Échantillonnage

	Total (1460)
Échantillon national – population générale	1460
<b>Personnes qui vivent au Canada depuis moins de 10 ans</b>	<b>284</b>

## 4) Groupes ciblés

### Objectif

Consulter les nouveaux arrivants canadiens de la région de Peel pour comprendre leurs points de vue sur l'activité physique et la participation au sport.

### Méthodes

Du 4 au 12 novembre 2020, la communauté d'études de marché Maru/Matchbox a tenu **quatre groupes de discussion en ligne** entre plusieurs groupes de nouveaux arrivants de la région de Peel.

Pour être admissibles, les personnes répondantes devaient résider dans la région de Peel et vivre au Canada depuis moins de 10 ans. Ces personnes avaient divers niveaux d'activité physique et différents niveaux d'engagement au sein de la communauté. Les groupes étaient composés de personnes de différents genres, âgées de 18 à 59 ans. Deux groupes ont été formés parmi les Asiatiques du Sud (qui forment le plus grand groupe de nouveaux arrivants dans la région de Peel) en fonction de leur âge (18 à 44 ans et 45 à 59 ans).

#### Groupes ciblés

1. Asiatiques du Sud (âge 18-44) :  
8 participants
2. Asiatiques du Sud (âge 45 – 59) : 8 participants
3. Chinois(es) : 8 participants

## 5) Enquête auprès des nouveaux arrivants de la région de Peel

### Objectif

Consulter les nouveaux arrivants de la région de Peel pour comprendre leurs points de vue sur l'activité physique et la participation au sport dans le contexte actuel de pandémie.

### Méthodes

L'enquête a été menée en ligne sur la plateforme de sondage Maru HUB. Un lien vers le sondage a été envoyé par courriel aux partenaires pertinents de ParticipACTION pour qu'ils le distribuent dans leurs réseaux, dans la région de Peel. L'enquête s'est déroulée du 14 décembre au 18 janvier 2021.

#### Échantillonnage

	Total (85)
Résidents de Peel	85
<b>Personnes qui vivent au Canada depuis moins de 10 ans</b>	<b>44</b>



## Apprentissages clés

### Lacunes en matière de ressources

L'évaluation a permis de cerner plusieurs **lacunes dans les ressources** dont disposent les organismes pour faire participer les nouveaux arrivants aux programmes de sport et d'activité physique.

#### Lacunes ciblées et correctifs :

- Mettre à jour les outils élaborés au cours des deux dernières années, compte tenu de l'évolution rapide des contextes.
- Créer des documents qui explorent les différences entre les groupes de nouveaux arrivants, et qui expliquent la façon dont ces différences devraient orienter l'élaboration de programmes.
- Mobiliser des ressources pour aider les nouveaux arrivants sur le plan individuel.
- Créer des documents et du matériel exploitables (p. ex., listes de contrôle, feuilles de travail, etc.).
- Faire traduire les outils destinés aux participants en davantage de langues (p. ex., politiques, modèles, etc.)



#### Possibilités :

- Plusieurs documents traitent des obstacles et des solutions applicables dans les programmes sportifs destinés aux nouveaux arrivants. Il est possible de bonifier et de rendre disponible une liste de ressources et de guides utiles existants.

### Expérience des nouveaux arrivants

**L'activité physique est importante pour les nouveaux arrivants;** la valeur de l'activité physique n'est pas remise en question dans cette population. Ces personnes en reconnaissent l'importance et beaucoup d'entre elles s'adonnent à des activités régulières (à la maison ou à l'extérieur). Les motivations des nouveaux arrivants à être actifs sont très semblables à celles de la population générale : éviter les problèmes de santé, bien vieillir et perdre du poids ou le maintenir. Pour beaucoup de ces personnes, l'activité physique quotidienne est à la fois une priorité et un défi, mais plusieurs ne font pas suffisamment d'activité physique modérée à vigoureuse (APMV), qui permet d'augmenter le rythme cardiaque. ParticipACTION a l'occasion de contribuer à accroître les connaissances sur les Directives en matière d'activité physique et de mettre en évidence des façons de transformer la marche quotidienne et les étirements en activités qui permettront d'atteindre les niveaux d'APMV recommandés.

**Les nouveaux arrivants sont confrontés à d'importants obstacles** qui nuisent à leur participation aux programmes d'activité physique. Ces problèmes concernent la situation financière, la langue, l'emplacement du programme, les coûts de transport, les priorités concurrentes (logement, travail, nourriture, famille), les milieux qui ne sont pas adaptés à la culture et les différences culturelles entre les divers groupes de nouveaux arrivants. La rigueur de l'hiver est également un obstacle important pour certaines personnes nouvellement arrivées (p. ex., équipement de sport d'hiver coûteux, méconnaissance des activités hivernales). Souvent, les nouveaux arrivants ne sont pas au courant des possibilités ou des programmes offerts dans leur région, ou ne sont pas familiers avec les activités offertes, ou ne s'y intéressent pas.



**La COVID-19 a eu un effet négatif** sur les nouveaux arrivants, comme sur tous les gens au pays. Bon nombre de ces personnes travaillent de la maison ou ont changé leur façon de se rendre au travail, ce qui a augmenté les comportements sédentaires et l'utilisation des écrans. De plus, la fermeture de centres communautaires et de gymnases a eu pour effet de réduire les niveaux d'activité physique. La marche et la randonnée pédestre ont permis aux nouveaux arrivants de demeurer actifs par beau temps, mais le froid a entraîné une baisse de leur niveau d'activité physique.

**Possibilités :** Les nouveaux arrivants ne connaissent pas les organismes nationaux axés sur l'activité physique comme ParticipACTION, mais ils y sont très favorables. Ils croient qu'un responsable pourrait les aider à naviguer dans leur nouveau milieu, à mieux comprendre les programmes qui leur sont offerts, et leur indiquer où ils peuvent en profiter. Un service de ce genre est essentiel pour les nouveaux arrivants qui souhaitent être actifs au sein de leur communauté. Comme le coût représente un obstacle majeur, le fait d'avoir un responsable capable de leur offrir du soutien et des activités abordables s'avérerait très précieux.



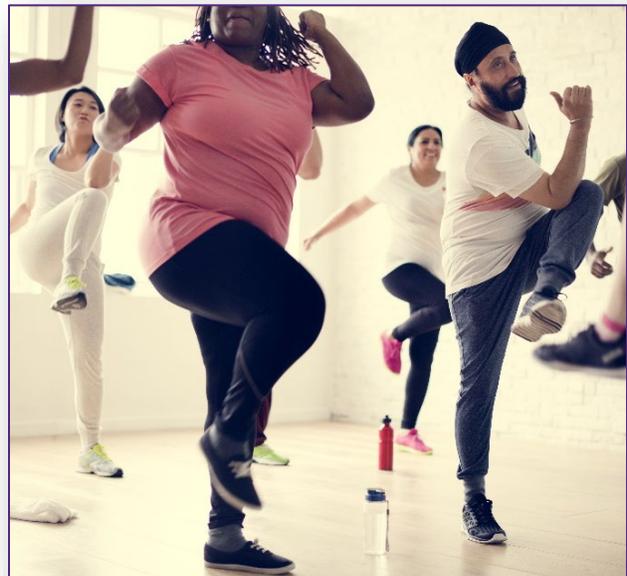
## Expériences et besoins des organismes

**Les organismes peuvent encourager et soutenir les nouveaux arrivants à participer aux programmes** en mettant à profit des réseaux et des partenariats de confiance qui font déjà partie de la communauté pour offrir les programmes. Ils peuvent aussi mettre en place des mesures de compensation des coûts (transport, frais de programme, garderie), offrir des activités familiales, offrir des activités pertinentes d'un point de vue culturel et qui répondent aux besoins de la communauté.

**Pour surmonter efficacement ces obstacles et pour veiller à ce que les programmes répondent aux besoins des nouveaux arrivants, les organismes ont besoin d'un soutien financier.** Le financement leur permettrait de contrer les obstacles évoqués (p. ex., les microsubventions aideraient à fournir du transport, à allouer du temps au personnel pour l'organisation et la promotion, à engager des interprètes ou des entraîneurs qui parlent la langue maternelle de leurs membres).

**Les partenariats communautaires** sont essentiels. Il faut du temps pour bâtir des relations de confiance avec les nouveaux arrivants, et les organismes qui ont une vaste expérience (c.-à-d. qui offrent des services d'établissement) peuvent contribuer à nourrir le sentiment de confiance et d'appartenance et les aider à se sentir à l'aise.

Idéalement, les programmes devraient être **permanents** (plutôt que représenter des initiatives ponctuelles) afin de favoriser la promotion du bouche-à-oreille et du lien de confiance. **Les nouveaux arrivants devraient sentir qu'ils sont au centre du programme** et être représentés dans les communications et le matériel promotionnel du programme. Ils doivent comprendre comment le programme peut leur apporter des bienfaits et améliorer leur vie. Il est important que les organismes consultent les nouveaux arrivants sur ce dont ils ont besoin dans un programme d'activité physique, et qu'ils appliquent leurs suggestions.



## Comment soutenir la participation des nouveaux arrivants à vos programmes d'activité physique?



**Consultez les nouveaux arrivants pour savoir ce dont ils ont besoin** dans un programme d'activité physique, plutôt que de faire des suppositions.



Mobiliser et exploiter les réseaux et les partenariats communautaires en qui vous avez confiance pour aider à offrir des programmes qui correspondent aux besoins et aux réalités des nouveaux arrivants. L'implication d'organismes ou de responsables communautaires expérimentés aidera à créer un sentiment de confiance et d'appartenance, et à les mettre à l'aise.



Réduire les obstacles (p. ex., fournir le transport ou offrir des programmes près de chez eux, réduire les frais des programmes, fournir des services de garde d'enfants).



Offrir des programmes permanents (ces programmes tendent à remporter plus de succès que les activités ponctuelles, car ils permettent de faire la promotion par du bouche-à-oreille, d'avoir un impact durable et de bâtir le lien de confiance).



Veiller à ce que les nouveaux arrivants se sentent représentés dans les communications et le matériel promotionnel du programme.



Offrir des activités adaptées à la culture, qui répondent aux besoins de la communauté et qui s'adressent à toute la famille.

### Défi Ensemble, tout va mieux

Les organismes et les nouveaux arrivants interrogés ont manifesté beaucoup d'intérêt à participer au Défi Ensemble, tout va mieux. Mais avant de se sentir à l'aise de participer, les organismes et les nouveaux arrivants ont expliqué avoir besoin de plus d'informations sur la façon précise de participer et sur les bienfaits procurés. Pour les nouveaux arrivants, les événements qui respectent les mesures sanitaires liées à la COVID-19 (p. ex., événements organisés en consultation avec la Santé publique, événements offrant des options virtuelles) ont eu un effet positif sur la volonté de participer. Les organismes ont souligné la nécessité d'approfondir la recherche et les discussions avec les nouveaux arrivants quant à leurs besoins et à leurs attentes par rapport à un programme d'activité physique, mais aussi quant à la façon dont ils veulent participer (« Rien pour nous sans nous »). Ils ont aussi parlé de la nécessité de modifier le matériel promotionnel ou les communications (meilleure représentation des nouveaux arrivants, communication dans les différentes langues maternelles des nouveaux arrivants, faire en sorte que les nouveaux arrivants soient au centre du programme).

## Documents recommandés

Ressources	Organisme	Description
<a href="#">Répondre aux besoins des nouvelles arrivantes : Guide pour le sport et l'activité physique</a>	Femmes et sports au Canada	Un guide qui décrit les principales considérations et qui fournit les pratiques exemplaires et les stratégies permettant de mieux répondre, dans le domaine du sport et de l'activité physique, aux besoins des femmes et des filles nouvellement arrivées.
<a href="#">Nouveaux citoyens, sport et appartenance : une combinaison gagnante.</a>	Institut pour la citoyenneté canadienne	Ce rapport décrit les obstacles à la participation pour les nouveaux Canadiens. Il contient de l'information sur la façon dont ces gens participent au sport et des recommandations sur des façons inclusives d'organiser et faire connaître les programmes de sport et d'activité physique pour faire en sorte qu'une mixité de personnes puisse y participer.
<a href="#">Le sport c'est pour la vie pour tous les nouveaux arrivants au Canada</a>	Le sport c'est pour la vie	Ce guide identifie 12 obstacles à la participation au sport et à l'activité physique et présente des pistes de solutions, des possibilités ainsi que les meilleures pratiques.
<a href="#">Signes vitaux : Sport et sentiment d'appartenance</a>	Fondation communautaire du Canada/Fondation Sport pur	Ce rapport fournit des stratégies que les organismes de sport et communautaires peuvent utiliser pour créer un sport plus inclusif, accessible et amusant.
<a href="#">Principes Sport pur</a>	Centre canadien pour l'éthique dans le sport	Offerts dans 12 langues, les Principes Sport pur représentent la base d'une expérience positive et gratifiante. Lorsqu'ils sont adoptés intentionnellement, on s'attend à ce qu'ils créent les conditions propices à la pleine réalisation des bienfaits d'un bon sport.

