

CHANGEONS DE **CAP**

Prioriser l'activité physique :

aller de l'avant pour un
Canada en meilleure
santé et plus prospère





Contact :

Elio Antunes
Président et directeur général
ParticipACTION
eantunes@participaction.com
416-913-1567

Au nom du Collectif pour l'activité physique :

Le Collectif d'organisations nationales de sport, d'activité physique et de loisirs possède une expertise et un impact reconnus en matière de promotion de l'activité physique, d'élaboration de programmes, d'avancement et de changement des politiques, de recherche et d'évaluation, de sensibilisation, d'engagement de la communauté et des parties prenantes, d'équité, de diversité et d'inclusion, ainsi que de planification stratégique et de gouvernance.

Le Collectif est largement appuyé par des organisations clés du secteur, et les recommandations politiques présentées dans ce document vont contribuer à la réalisation de notre vision d'un Canada actif.

ParticipACTION

Cercle sportif autochtone

Vieillir Activement Canada

Alliance de vie active pour les Canadiens ayant un handicap

Académie canadienne de Médecine du Sport et de l'Exercice

Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie

Association canadienne des parcs et loisirs

Société canadienne de physiologie de l'exercice

Éducation physique et santé Canada

Réseau Accès Participation

Société du sport pour la vie

Centre de documentation sur le sport





Soyons actifs pour un Canada en meilleure santé!

La population canadienne est consciente des bienfaits de l'activité physique, **mais seulement 49 % des adultesⁱ et 39 % des enfants et des jeunesⁱⁱ** respectent les recommandations en matière d'activité physique. Cela soulève une question cruciale pour le pays : pourquoi les personnes vivant au Canada ne bougent-elles pas assez?

Les exigences et les commodités de notre mode de vie moderne se sont intensifiées à un rythme alarmant, rendant l'activité physique de plus en plus absente de notre quotidien. En plus des pressions sociales et des priorités, divers obstacles, tant individuels que systémiques, tels que les coûts, les engagements financiers, et le manque d'accès aux infrastructures publiques et aux transports actifs, freinent l'engagement des gens à rester actifs.

L'inactivité physique constitue un **enjeu de santé publique majeur** au Canada, lié à un risque accru de maladies non transmissibles, de maladies chroniques, de troubles tels que l'anxiété et la dépression, ainsi qu'à une mortalité prématurée. Au-delà des impacts sur la santé, l'inactivité physique représente également un **problème économique et social**, entraînant des coûts de santé élevés, une productivité réduite, ainsi qu'un affaiblissement des liens sociaux dans les communautés.

Malgré ces enjeux, les progrès pour améliorer les niveaux d'activité physique au Canada ont été lents, voire stagnants, au cours des dernières décennies. Mais aujourd'hui, le Canada a l'occasion de faire bouger les Canadiens et de le faire rapidement. En tant que pays, nous devons repenser et redéfinir notre approche pour promouvoir l'activité physique. Il est essentiel de changer de cap afin de rendre le Canada plus sain et plus actif.

Il est essentiel d'agir de manière coordonnée et urgente, avec un leadership stratégique, des intentions claires, et des investissements adéquats pour éviter les graves conséquences de l'inactivité physique.

Une **approche collective et systémique** s'avère nécessaire pour apporter des changements significatifs au niveau individuel et des populations, pour réaliser pleinement les effets positifs qu'une augmentation des niveaux d'activité physique pourrait avoir sur le Canada aujourd'hui et à l'avenir. Choisissons d'aller de l'avant, pour toute la population canadienne.

L'inactivité physique coûte des milliards au Canada.

Chaque année, l'inactivité physique et les problèmes médicaux qui en découlent représentent **3,9 milliards de dollars** de dépenses de santé.ⁱⁱⁱ

Le Canada fait face à une crise de santé mentale.

Bien que l'activité physique soit reconnue comme un pilier essentiel du bien-être mental, la réalité est alarmante : à 40 ans, une personne sur deux au Canada a été ou est touchée par une maladie mentale. Le coût du traitement et de la gestion de la dépression, à lui seul, s'élève à **409 millions de dollars par an** au Canada.ⁱⁱⁱ

La population canadienne ralentit et est moins productive.

Les embouteillages, ainsi que la carence de transports en commun et d'options de transport actif, coûtent au Canada **15 milliards de dollars** par an en perte de productivité tout en contribuant aux émissions de gaz à effet de serre.ⁱⁱⁱ

Les inégalités en matière de santé et les obstacles à l'activité physique dans les communautés canadiennes sont flagrants.

Les groupes racisés, les femmes et les filles, les nouveaux arrivants, les personnes vivant avec une limitation, les aînés, ainsi que les membres des communautés 2ELGBTQIA+ et autochtones, affichent des taux de participation à l'activité physique encore moins élevés. Ces **groupes privés d'équité sont donc exposés à un risque accru** de problèmes de santé, d'isolement social et de décès prématuré.^{v,vi,vii}

L'inactivité physique est un enjeu mondial pressant.

À l'échelle mondiale, l'insuffisance d'activité physique est le **4^e facteur de risque de décès prématuré et de mortalité**, responsable de 3,2 millions de décès dans le monde.^{viii} Ces statistiques mettent en évidence l'urgence de modifier les habitudes de vie à l'échelle mondiale.

Les organisations nationales sont prêtes à agir et à favoriser le changement.

Les organisations de sport, d'activité physique et de loisirs s'engagent à collaborer avec le gouvernement du Canada pour mettre en place un mécanisme de soutien coordonné et harmonisé en faveur de l'activité physique. Il n'y a aucune politique, organisation ou gouvernement qui peut induire à lui seul ce changement. Cependant, ces organisations sont prêtes et en mesure d'avoir un impact significatif et immédiat.

Ensemble, nous pouvons changer de cap et aller de l'avant pour un Canada en meilleure santé et plus prospère.

Prioriser l'activité physique au Canada

En s'alignant sur le Plan d'action mondial de l'OMS pour l'activité physique, qui vise une réduction relative de 15 % de l'inactivité physique mondiale d'ici 2030,^{viii} notre approche vise à :

Augmenter de 15 % le niveau d'activité physique des personnes vivant au Canada d'ici 2030.

Une augmentation de 15 % de l'activité physique chez les adultes (18 ans et plus) ainsi que chez les enfants et adolescents (5 à 17 ans) permettrait à **56 % des adultes et 45 % des jeunes de respecter les recommandations en matière d'activité physique d'intensité modérée à élevée**, favorisant ainsi une meilleure santé. Cette progression pourrait avoir un impact significatif sur la santé et le bien-être d'environ **16,6 millions d'adultes et 2,4 millions d'enfants et de jeunes** à travers le pays.^{ix}

Les cadres politiques actuels en matière d'activité physique, de sport et de loisirs au Canada manquent de dynamisme, de leadership et d'investissement. Historiquement, la mise en œuvre des stratégies et des plans a été trop lente, et les investissements en faveur de l'activité physique n'ont pas été maintenus assez longtemps.

Il est indispensable (et tout à fait possible!) d'améliorer les niveaux d'activité physique au Canada. Pour réaliser cette vision, nous demandons au gouvernement du Canada d'améliorer la santé et le bien-être des Canadiens et Canadiennes en se concentrant sur trois recommandations clés :

Que le gouvernement du Canada collabore avec les organisations nationales d'activité physique pour élaborer un **Plan d'action pour un Canada actif**, mis en œuvre selon un modèle d'impact collectif, afin d'augmenter les niveaux d'activité physique au sein de la population canadienne.

Les domaines stratégiques suivants ont été identifiés comme les **pilliers essentiels du plan d'action** (voir annexe A) avec un double objectif : influencer le comportement individuel et transformer les systèmes en place. Ce plan sera élaboré en étroite collaboration avec les partenaires clés et les parties prenantes.

- **Sensibilisation du public** : Diffuser des informations clés sur l'activité physique, organisée ou non, afin de sensibiliser la population, de changer les normes sociales et de favoriser un changement de comportement.
- **Engagement du public** : Proposer aux individus et aux communautés des occasions d'engagement actif et inclusif dans des initiatives visant à promouvoir et à soutenir un mode de vie physiquement actif tout au long de la vie.
- **Environnements favorables** : Créer des environnements physiques et sociaux sécuritaires et accessibles pour tous, concevoir des communautés qui réduisent les obstacles à l'activité physique, et développer des espaces qui respectent les divers contextes culturels pour encourager l'activité physique.
- **Partenariats et coordination** : Établir des partenariats stratégiques et mettre en place un mécanisme coordonné pour la promotion de l'activité physique, en vue de construire un système d'excellence intégré et durable au Canada.
- **Mesure et évaluation** : Adopter une approche combinant des méthodes d'évaluation quantitatives et qualitatives, incluant la consultation et le retour d'information des organisations partenaires, afin de favoriser une prise de décisions éclairée, d'assurer la responsabilisation et de permettre une amélioration continue.

Partant du principe qu'aucune politique, entité gouvernementale ou organisation ne peut, à elle seule, résoudre des problèmes sociaux profondément enracinés, le plan d'action pour un Canada actif sera conçu et mis en œuvre selon un **modèle d'impact collectif** (voir annexe B). En collaboration avec le gouvernement du Canada, de multiples organisations clés seront mobilisées et coordonnées pour élaborer, mettre en œuvre et évaluer les initiatives visant à concrétiser cette vision commune et créer des changements au niveau de la population et des systèmes. ParticipACTION jouera un rôle de leadership en soutenant ce collectif en tant qu'organisation de référence pour l'ensemble des actions.

Actuellement, les organisations nationales de sport, d'activité physique et de loisirs au Canada opèrent de manière autonome, avec peu de coordination ou d'alignement entre leurs mandats. L'adoption d'un modèle d'impact collectif pour améliorer les niveaux d'activité physique au Canada permettrait de réduire la duplication des efforts, de mieux identifier et combler les lacunes critiques dans les programmes, et de maximiser l'efficacité des fonds et des ressources grâce à des stratégies harmonisées et coordonnées, tout en réduisant la dépendance au gouvernement. L'impact collectif nécessite un engagement à long terme des différentes organisations, ce qui pourrait assurer une exécution uniforme des programmes à l'échelle nationale et permettre aux initiatives d'évoluer avec le temps pour maintenir leur efficacité.

RECOMMANDATION 2

Que le gouvernement du Canada nomme un ministre chargé du sport et de l'activité physique, afin de souligner l'importance de ces enjeux pour la santé publique et la prospérité économique, et que ce ministre préside un **Groupe de travail pour un Canada actif, chargé de conseiller et de suivre les progrès accomplis en vue d'accroître les niveaux d'activité physique au Canada.**

Le Canada a besoin d'un champion-ne de l'activité physique au sein d'un ministère centralisé, disposant d'un mandat officiel et global pour mobiliser les ressources, coordonner des politiques efficaces et maintenir l'élan déjà créé. La présence d'une telle « figure de proue » aiderait les personnes au Canada à être plus actives au quotidien, dans leurs lieux de vie, d'apprentissage, de travail et de loisirs. Cela permettrait également de créer des parcours plus efficaces et diversifiés pour les amener du terrain de jeu au podium.

Une population active bénéficie à de nombreux secteurs de la société, mais il n'existe actuellement aucun mécanisme pour coordonner, harmoniser et maximiser ces occasions au niveau fédéral et entre les secteurs public et privé. Il est également essentiel de mettre en avant l'importance de l'activité physique dans toutes les sphères de la société, y compris au sein du gouvernement, et de créer un environnement social qui valorise et soutient activement l'activité physique.

Le **Groupe de travail** serait composé de représentant-e-s d'organisations publiques (fédérales, provinciales et territoriales), privées et à but non lucratif, et mettrait en lumière l'importance de promouvoir des solutions et de suivre les progrès réalisés pour atteindre cette vision. Le Groupe de travail partagerait des informations, discuterait des tendances et des défis, identifierait et valoriserait les atouts et les investissements, et travaillerait de manière collective pour relever les défis auxquels sont confrontés les gouvernements, les communautés et les organisations d'un océan à l'autre.

Un mécanisme intégré permettrait de souligner avec précision que l'activité physique et le sport sont des leviers efficaces pour rassembler les personnes au Canada et renforcer à la fois notre santé et notre économie. Il veillerait à ce que l'activité physique reste un élément clé de notre identité nationale.



RECOMMANDATION 3

Que le gouvernement du Canada alloue **500 millions de dollars sur cinq ans au Fonds pour un Canada actif, afin de soutenir la conception et la mise en œuvre de stratégies et d'initiatives visant à encourager les gens à bouger davantage là où ils vivent, apprennent, travaillent et jouent.**

Les investissements dans l'activité physique sont souvent axés sur des programmes de courte durée et insuffisants pour engendrer des changements significatifs. D'autres enjeux sociaux, comme le recyclage et l'abandon du tabagisme, ont bénéficié de l'adoption de modèles et de politiques innovants soutenus par des investissements substantiels, desquels nous pouvons certes tirer des leçons.

Le Fonds pour un Canada actif (voir annexe C) soutiendrait la mise en œuvre du plan d'action pour un Canada actif, avec 80 % des fonds destinés à des programmes et 20 % étant placés dans un fonds de dotation.

La portion dédiée au financement de programmes se diviserait en deux volets de soutien :

- Le **financement de base** pour les principales organisations nationales reconnues qui mettent en œuvre des initiatives essentielles conformément au Plan d'action pour un Canada actif.
- **L'appel de propositions**, représentant la majeure partie du financement de programmes pour des projets novateurs menés par des organismes nationaux, provinciaux, territoriaux, et communautaires, avec un accent particulier sur les organismes locaux et sous-représentés, en accord avec le plan d'action pour un Canada actif.

Un **fonds de dotation** (voir annexe D) serait également établi pour garantir la durabilité au-delà du financement initial de cinq ans et pour offrir un mécanisme visant à attirer des investissements du secteur privé dans l'activité physique. Ce fonds de dotation serait géré par un groupe d'administrateurs (désignés par le groupe de travail du ministre) et structuré de manière à recevoir des contributions équivalentes du secteur privé.



Les retombées pour le Canada **sont évidentes**

Accroître le niveau d'activité physique...

...peut rendre le Canada à la fois plus sain et plus prospère.

- Il est démontré que la pratique régulière d'activité physique contribue à la prévention et à la gestion des maladies non transmissibles telles que les maladies cardiaques, l'hypertension, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète, et divers types de cancers.^x
- Le **risque de dépression et de démence est réduit d'environ 30 %** en moyenne chez les adultes qui pratiquent une activité physique quotidienne.^{xi}
- Au Canada, les employés qui sont physiquement actifs prennent **27 % moins de jours de congé maladie**, ce qui améliore leur productivité.^{xii}
- Si seulement 1 % des personnes vivant au Canada optaient pour le transport actif (marche, vélo, etc.) plutôt que la voiture, cela permettrait **d'économiser 564 millions \$ par an** en réduisant les émissions de gaz à effet de serre.ⁱⁱⁱ
- La valeur économique du sport, de l'activité physique et des loisirs est estimée à **37,2 milliards de dollars**.ⁱⁱⁱ



...favoriserait la création de communautés solidaires et sécuritaires.

- **76 %** des adultes au Canada estiment que le sport, l'activité physique et les loisirs les aident à se sentir accueillis et intégrés.ⁱⁱⁱ
- L'activité physique peut renforcer les liens entre les membres de groupes culturels ou ethniques similaires et représente un excellent moyen pour les nouveaux arrivants de s'intégrer dans leur nouvelle communauté.^{xiii}
- **69 %** des adultes au Canada croient que l'activité physique, le sport et les loisirs aident à diminuer les comportements antisociaux, risqués ou déviants au sein de la communauté.ⁱⁱⁱ



...contribuerait à atteindre les objectifs de développement durable (ODD).^{xiv}

- L'activité physique est liée au bonheur et à l'amélioration de la qualité de vie générale, à la réduction des maladies chroniques, et influence les habitudes alimentaires de la population canadienne, soutenant ainsi l'ODD 3 (Bonne santé et bien-être).
- Le transport actif peut aider à réduire les émissions de gaz à effet de serre, en lien avec l'ODD 11 (Villes et communautés durables), l'ODD 12 (Consommation et production responsables) et l'ODD 13 (Action pour le climat).
- La pratique de l'activité physique et du sport peut améliorer les dimensions culturelles telles que l'inclusion sociale et l'identité culturelle, répondant ainsi aux besoins et objectifs des ODD 4 (Éducation de qualité), ODD 10 (Réduction des inégalités), ODD 11 (Villes et communautés durables) et ODD 16 (Paix, justice et institutions fortes).

Le retour sur investissement est indéniable

Une augmentation de 15 % de l'activité physique chez les adultes au Canada pourrait^{ix} :

- ✓ **Réduire le fardeau économique de certaines maladies non transmissibles de 12 %**, faisant passer les coûts annuels de 3,5 milliards à 3,1 milliards de dollars, tout en diminuant le nombre de cas de ces maladies.
- ✓ **Réduire le coût lié au traitement et à la gestion de la dépression de 13 %**, passant de 409 millions à 356 millions de dollars par an.
- ✓ **Réduire la perte de productivité liée à l'absentéisme** des travailleurs âgés de 18 à 64 ans, qui ne respectent pas les recommandations en matière d'activité physique, d'environ un million de jours ouvrables (passant de 6,2 millions à 5,2 millions de jours d'absence), ce qui permettrait de diminuer les coûts annuels de 3,5 milliards de dollars à environ 3 milliards de dollars.

Cela se traduit par des **économies annuelles totales de près d'un milliard de dollars**,^{ix} simplement en augmentant l'activité physique chez les adultes. Par conséquent, un investissement de 500 millions de dollars sur cinq ans dans le Fonds pour un Canada actif générerait un rendement de près de 100 % dès la cinquième année et chaque année suivante (voir l'annexe E).

Pour chaque dollar investi dans le Fonds pour un Canada actif, le gouvernement du Canada obtiendrait un rendement annuel d'environ 2 \$ sur l'investissement initial.

Il n'est pas encore possible d'évaluer le rendement économique de l'augmentation de l'activité physique chez les enfants et les jeunes en raison de l'absence de données à cet effet, mais les bienfaits sont évidents. L'activité physique est associée à une amélioration du bien-être physique, mental, cognitif et social des enfants et des jeunes.

Des preuves solides et de longue date montrent également que les habitudes d'activité physique se maintiennent tout au long de la vie, et que l'acquisition d'habitudes actives dès le jeune âge peut avoir un impact positif sur l'attitude et la participation à un mode de vie actif et sain à l'âge adulte.^{xv,xvi} Il est donc essentiel d'investir dans l'augmentation des possibilités d'activité physique pour tous les âges et toutes les capacités afin de garantir que les investissements réalisés aujourd'hui dans l'activité physique contribueront à façonner et à renforcer l'avenir du Canada.

Changer de cap pour que le Canada aille de l'avant

L'inactivité physique est un enjeu de santé publique omniprésent qui doit être reconnu de toute urgence comme une **priorité nationale**.


Alors que 84 % des Canadiens et des Canadiennes estiment que le gouvernement du Canada devrait s'engager à améliorer le niveau d'activité physique des citoyens et que la majorité considère l'inactivité comme un problème de santé publique majeur^{xiii}, le gouvernement fédéral a l'occasion de s'associer à ParticipACTION et au Collectif pour l'activité physique afin de changer de cap en soutenant un Canada où l'activité physique fait partie intégrante de la vie quotidienne de chacun.

Il existe peu de domaines en santé publique où, comme l'activité physique, les données sur les actions nécessaires à entreprendre sont aussi convaincantes, rentables et pratiques. Il est possible de prévenir les conséquences sanitaires et économiques de l'inactivité physique, mais cela nécessite une action collective, un leadership déterminé et un investissement soutenu pour inciter les Canadiens et les Canadiennes à adopter un mode de vie actif dès maintenant et à maintenir cet élan pour l'avenir du pays.



Le Canada est-il prêt à changer de cap?

CHANGER DE
GAP



ANNEXE

ANNEXE A — Plan d'action pour un Canada actif

ANNEXE B — Modèle d'impact collectif

ANNEXE C — Aperçu du budget

ANNEXE D — Fonds de dotation pour un Canada actif

ANNEXE E — Analyse du retour sur investissement

Plan d'action pour un Canada actif

Les paragraphes suivants présentent la stratégie et l'approche employées pour développer le **Plan d'action pour un Canada actif**, conformément à la **Recommandation 1** incluse dans les recommandations politiques de *Prioriser l'activité physique : aller de l'avant pour un Canada en meilleure santé et plus prospère*.

Stratégie et approche

L'élaboration d'un plan d'action global en faveur de l'activité physique implique plusieurs étapes clés pour en garantir l'efficacité et la pérennité :

- Définir des buts et des objectifs clairs pour le plan d'action.
- Confirmer les stratégies et les tactiques nécessaires pour atteindre ces objectifs.
- Identifier les parties prenantes et les partenaires clés qui seront impliqués dans sa mise en œuvre, et établir des mécanismes de collaboration et de coordination entre eux.
- Définir des calendriers et des jalons précis pour suivre les progrès et assurer une certaine imputabilité.
- Mettre en place un suivi et une évaluation continus.

Le plan d'action pour un Canada actif sera élaboré et finalisé en collaboration avec les principaux intervenants et partenaires, y compris le gouvernement du Canada et sera mis en œuvre selon un modèle d'impact collectif. En collaboration avec le gouvernement du Canada, des organisations clés seront mobilisées et coordonnées pour élaborer, mettre en œuvre et évaluer les initiatives visant à concrétiser cette vision commune. **ParticipACTION jouera un rôle de leadership en soutenant ce collectif en tant qu'organisation de référence pour l'ensemble des actions.**

Un processus détaillé a été mis en place pour réaliser ce projet, qui est en cours et devrait se terminer en automne 2025. Dès que nous aurons obtenu le financement nécessaire, nous pourrions agir immédiatement pour atteindre notre objectif commun : augmenter de 15 % le niveau d'activité physique des Canadiens et Canadiennes d'ici 2030.

Le plan repose sur **cinq domaines stratégiques**, essentiels pour induire des changements de comportement chez les individus et des transformations au niveau des systèmes. Ces domaines sont les suivants :

- Sensibilisation du public
- Engagement du public
- Environnements favorables
- Partenariats et coordination
- Mesure et évaluation

Ces domaines d'intervention reflètent les axes communs des différents cadres stratégiques pancanadiens sur l'activité physique, tels que « Une Vision commune pour favoriser l'activité physique et réduire la sédentarité au Canada : Soyons actifs! », le Cadre pour le loisir au Canada et la Politique canadienne du sport, ainsi que les politiques internationales, notamment le Plan d'action mondial pour promouvoir l'activité physique 2018-2030 de l'OMS et les Huit investissements qui favorisent l'activité physique. **Le plan d'action pour un Canada actif vise à exploiter et à mettre en œuvre les cadres stratégiques existants.**

Domaines d'intervention

Sensibilisation du public

La sensibilisation joue un rôle crucial dans la diffusion d'informations clés sur l'activité physique, tant structurée que non structurée, afin d'informer la population, changer les normes sociales et favoriser un changement de comportement. En investissant dans des initiatives de sensibilisation, nous offrons aux individus les connaissances et les outils nécessaires pour faire des choix éclairés concernant leur santé et leur bien-être.

Les efforts de sensibilisation du public se déploient à travers divers moyens, tels que la télévision, les médias sociaux, les partenariats et les événements communautaires, afin d'atteindre efficacement un large public et des groupes spécifiques. Une sensibilisation du public efficace, fondée sur les meilleures pratiques et adaptée aux besoins des différents groupes cibles, peut améliorer l'engagement du public en veillant à ce que les individus soient bien informés et préparés à participer.

Les activités peuvent inclure :

- Élaborer une stratégie de communication nationale sur l'activité physique
- Mettre en place des campagnes de sensibilisation à l'échelle nationale et locale à travers les médias de masse
- Créer du contenu et des ressources numériques, tels que des articles, des blogues, des applications et des outils
- Intégrer des informations sur les bienfaits de l'activité physique dans les programmes éducatifs
- Diffuser les lignes directrices en matière de mouvement pour tous les âges
- Partager des connaissances à travers des panels communautaires, des conférences d'experts, des ateliers et des séminaires.

Engagement du public

L'engagement du public consiste à offrir aux individus et aux communautés des opportunités de s'impliquer activement dans des initiatives qui favorisent et soutiennent un mode de vie physiquement actif à toutes les étapes de la vie. Il s'agit de mettre l'accent sur une interaction collaborative, visant à établir des relations, encourager des retours d'information, et à atteindre des objectifs communs grâce à une communication bidirectionnelle et une participation active.

Les activités peuvent inclure :

- Programmes communautaires inclusifs et défis liés à l'activité physique
- Événements et festivals interactifs ouverts au grand public
- Programmes subventionnés visant à réduire les obstacles financiers à la participation
- Activités de groupe, comme des cours gratuits en plein air dans des espaces publics
- Liges ou clubs de sports récréatifs accessibles à tous
- Programmes scolaires incluant des « journées actives » ou des stages de sports récréatifs
- Initiatives de transport actif, telles que les « journées Boulot à Vélo »
- Programmes dirigés par des bénévoles, comme les journées de nettoyage des parcs
- Initiatives numériques intégrant des éléments ludiques, tels que des défis, des classements ou des récompenses.

Environnements favorables

Les environnements favorables sont essentiels pour encourager et soutenir l'activité physique, et ils peuvent fortement influencer la capacité et la motivation des individus à adopter un mode de vie actif. En prenant en compte l'accessibilité, la sécurité, le soutien social, les politiques, l'éducation et les aspects économiques, les communautés peuvent créer des cadres où l'activité physique devient une composante naturelle et agréable de la vie quotidienne pour tous.

Les activités peuvent inclure :

- Offrir des installations et des espaces extérieurs accessibles et sécurisés
- Proposer des options de transport sûres et pratiques pour encourager les déplacements actifs
- Diriger et animer les activités de planification dans les communautés pour y créer des opportunités équitables de bouger
- Mettre en place des politiques et des conceptions communautaires qui réduisent les obstacles et encouragent l'activité physique
- Concevoir des programmes inclusifs qui s'adressent à des personnes de tous âges, capacités et milieux
- Créer des sentiers interconnectés et des opportunités d'activités de plein air non structurées dans la nature
- Favoriser l'activité physique sociale dans les centres communautaires, les résidences pour personnes retraitées, les lieux de travail et les écoles.

Partenariats et coordination

Établir des partenariats stratégiques et mettre en place un mécanisme coordonné pour la promotion de l'activité physique, en vue de construire un système d'excellence intégré et durable au Canada. Ces efforts offrent ainsi un leadership, ainsi que des opportunités d'apprentissage, de coordination et d'harmonisation des différentes politiques connexes, tout en favorisant la collaboration entre les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux, ainsi qu'avec la communauté.

Les activités peuvent inclure :

- Créer un réseau national d'activité physique s'appuyant sur l'expertise et les ressources collectives
- Favoriser des collaborations intersectorielles, y compris des alliances entre les gouvernements, les organisations à but non lucratif, et les établissements d'enseignement
- Organiser des forums pour assurer une communication continue, un dialogue, un soutien, une formation et des rapports réguliers
- S'engager et collaborer avec des secteurs connexes, tels que la santé et l'éducation
- Établir des partenariats avec des organisations représentant des groupes dignes d'équité pour s'assurer que les initiatives soutiennent et favorisent la représentation et la participation de divers groupes
- Offrir une expertise et une représentation en matière d'activité physique pour les politiques du gouvernement fédéral, notamment le plan d'action pour l'inclusion des personnes en situation de handicap
- Encourager les partenariats public-privé, le parrainage et la philanthropie pour soutenir la sensibilisation du public, l'engagement communautaire et les initiatives qui créent un environnement favorable.

Mesure et évaluation

La mesure et l'évaluation sont cruciales pour suivre les progrès vers les objectifs fixés et pour comprendre l'impact de nos actions collectives. Un suivi continu permet de prendre des décisions éclairées basées sur des données probantes, d'assurer la transparence et de renforcer constamment les efforts visant à promouvoir l'activité physique et à améliorer la santé de la population.

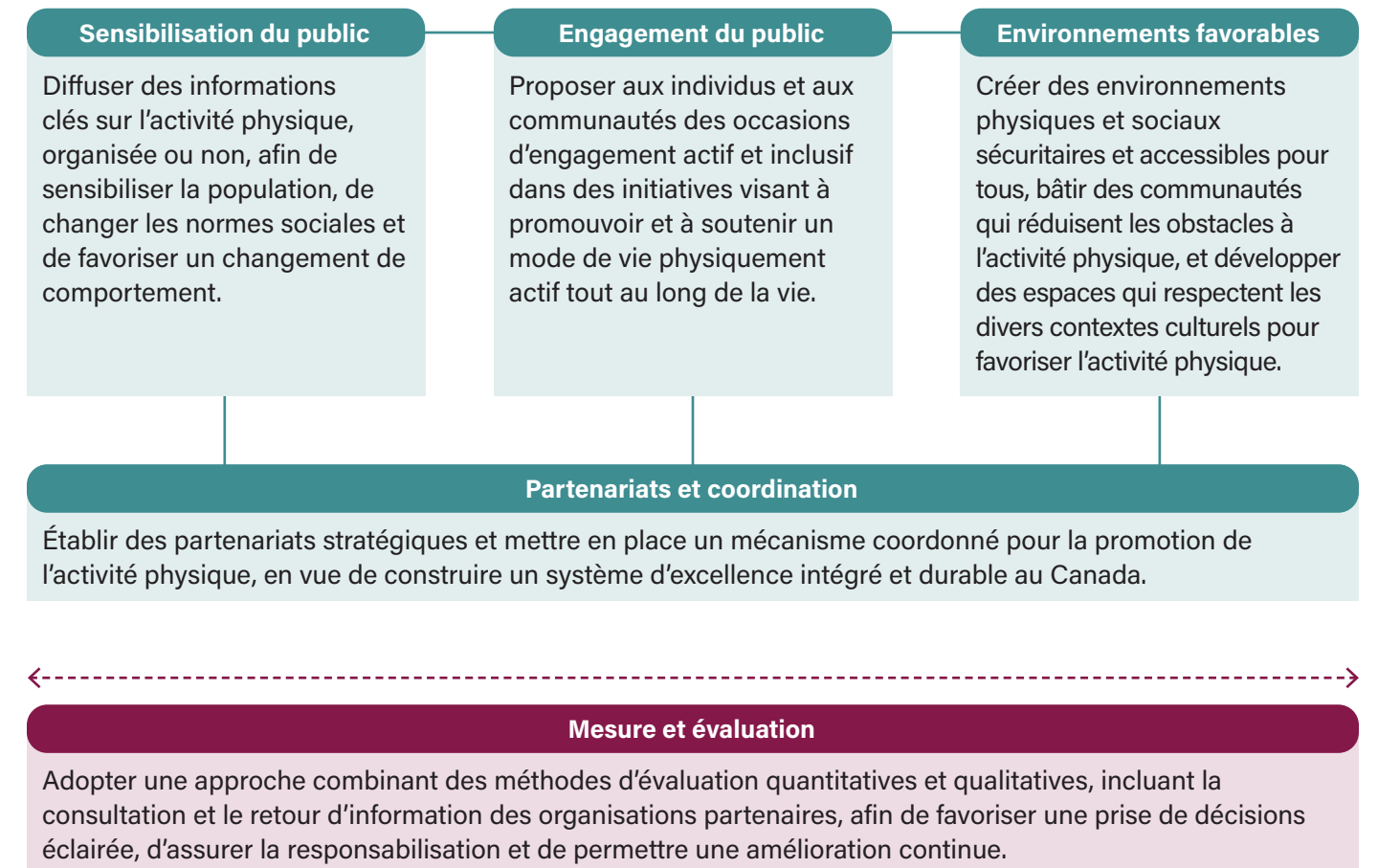
Les activités peuvent inclure :

- Évaluer les comportements, perceptions et attitudes envers le mouvement en utilisant des méthodes quantitatives et qualitatives, telles que les dispositifs de suivi de la condition physique, les sondages auprès de la population et les évaluations de programmes.
- Consulter et recueillir des retours d'information de la part des organisations partenaires, y compris des groupes dignes d'équité.
- Identifier des indicateurs communs et des questions de mesure cohérentes à utiliser et à rapporter par les partenaires pour atteindre les objectifs fixés.
- Mener une recherche nationale coordonnée à l'échelle de la population avec des données désagrégées répondant aux besoins de divers partenaires.
- Développer des initiatives et des produits de leadership éclairé, tels que des fiches de rapport, des comparaisons internationales et des analyses du retour sur investissement.

Cadre du plan d'action pour un Canada actif

Objectif

Augmenter de 15% le niveau d'activité physique des personnes vivant au Canada d'ici 2030.

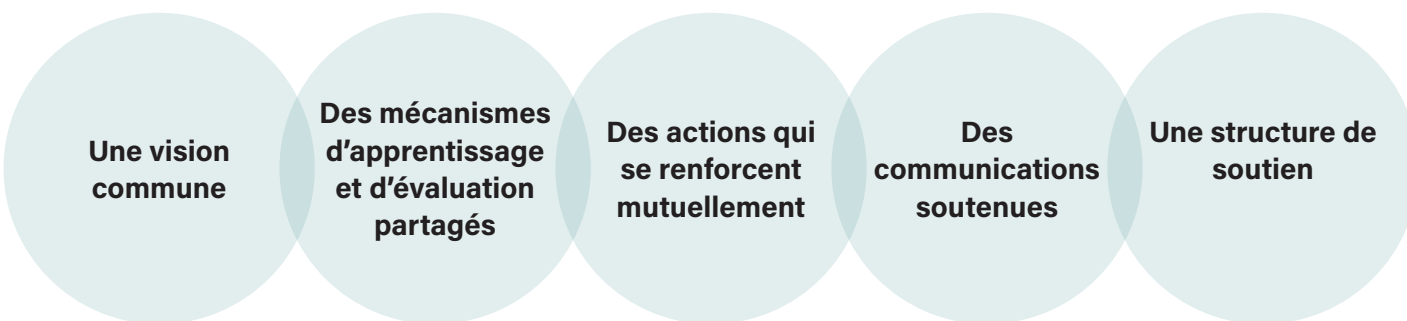


Modèle d'impact collectif

Cette section décrit la méthode de mise en œuvre du plan d'action pour un Canada actif en s'appuyant sur un **modèle d'impact collectif**, tel qu'indiqué dans le **Recommandation 1** incluse dans les recommandations politiques de *Prioriser l'activité physique : aller de l'avant pour un Canada en meilleure santé et plus prospère*.

L'impact collectif rassemble un réseau de membres de la communauté, d'organisations et d'institutions, qui travaillent ensemble de manière cohérente et coordonnée pour atteindre un objectif commun et générer des changements à grande échelle, tant au niveau de la population que des systèmes. En s'appuyant sur cinq conditions clés, le modèle d'impact collectif offre aux organisations un cadre pour aborder efficacement des problèmes sociaux complexes tout en garantissant un impact durable.

Les cinq conditions de l'impact collectif



Source: Kania & Kramer, 2011 ^{xviii}

Stimuler l'activité physique grâce à une action collective

Reconnaissant l'urgence de s'attaquer au problème de santé publique de longue date que représente l'inactivité physique, un groupe d'organisations influentes dans les domaines du sport, de l'activité physique et des loisirs a formé un collectif pour promouvoir une vision commune de l'activité physique au Canada.

Une vision commune

Pour créer une vision commune, les membres du collectif doivent développer une compréhension partagée de l'inactivité physique et s'entendre sur les stratégies pour la combattre. Le collectif s'est fixé un objectif commun : augmenter de 15 % les niveaux d'activité physique au Canada d'ici 2030. Cet objectif permettra d'évaluer de manière uniforme les investissements et les résultats des programmes par rapport à une référence commune, tout en aidant à atteindre les objectifs nationaux et internationaux.

Des mécanismes d'apprentissage et d'évaluation partagés

Les membres du collectif collecteront des données et évalueront les résultats à l'aide d'un ensemble commun d'indicateurs de performance clés et d'une stratégie d'évaluation adaptée. Cela favorisera le partage des responsabilités et l'application des leçons apprises tout au long de la mise en œuvre du plan d'action pour un Canada actif.

Des actions qui se renforcent mutuellement

Les activités seront harmonisées au niveau communautaire à travers le plan d'action pour un Canada actif, qui sera approuvé et guidé par les deux parties. Ces actions soutiennent les objectifs globaux du Collectif, évitent les redondances, et optimisent les forces, les expertises et les capacités de chaque organisation.

Des communications soutenues

Une communication soutenue entre les organisations financées et le collectif de gouvernance renforcera la confiance et l'engagement. Cette communication sera maintenue grâce à des réunions régulières ainsi qu'à l'utilisation d'outils en ligne et d'autres moyens de contact entre les réunions.

Une structure de soutien

ParticipACTION offrira le soutien et le leadership nécessaires pour optimiser la collaboration et atteindre l'objectif commun du Collectif.

L'impact collectif au Canada

Le modèle d'impact collectif a démontré son efficacité au Canada et à l'international.

Vibrant Communities Canada (VCC), une initiative nationale visant à réduire la pauvreté dans les communautés canadiennes, illustre bien ce changement social positif réalisé grâce à l'impact collectif.

Lancée en 2002 par l'Institut Tamarack, en collaboration avec la Fondation de la famille J. W. McConnell et le Caledon Institute of Social Policy, l'initiative a débuté dans cinq communautés avant de s'étendre à 13 villes canadiennes. Chaque communauté a adopté une approche multisectorielle en formant des équipes locales chargées d'identifier et de répondre aux besoins spécifiques de chaque région, tout en élaborant un plan local de réduction de la pauvreté. L'objectif du VCC était de diminuer la pauvreté de 10 % ou plus dans les villes participantes.^{xix}

À la fin de la première décennie, le réseau national d'initiatives locales de réduction de la pauvreté avait touché plus de 200 000 ménages canadiens et entraîné plus de 50 changements significatifs dans les politiques gouvernementales. Les projets locaux ont servi de catalyseurs pour plus de 160 différentes initiatives de réduction de la pauvreté et ont mobilisé des investissements de 22,8 millions de dollars dans les communautés locales.^{xix}

Le Collectif pour l'activité physique

Le Collectif d'organisations nationales de sport, d'activité physique et de loisirs qui soumet ces recommandations politiques possède une expertise et un impact reconnu en matière de promotion de l'activité physique, d'élaboration de programmes, d'avancement et de changement des politiques, de recherche et d'évaluation, d'éducation, d'engagement de la communauté et des parties prenantes, d'équité, de diversité et d'inclusion, ainsi que de planification stratégique et de gouvernance.

Le Collectif est largement appuyé par des organisations clés du secteur, et il y a une possibilité et une intention d'élargir le Collectif pour inclure d'autres organisations afin de contribuer à la réalisation de notre vision d'un Canada actif. Les membres actuels du Collectif sont :

ParticipACTION

Depuis plus de 50 ans, ParticipACTION inspire et aide les Canadiens de tout âge à faire de l'activité physique un élément essentiel de leur vie de tous les jours. En tant que principale organisation associée à l'activité physique au Canada, ParticipACTION travaille de concert avec ses partenaires qui sont, notamment, des organisations de sport, d'activité physique et de loisir, des gouvernements et des sociétés commanditaires pour concevoir des programmes d'activité physique inclusifs visant à renforcer la cohésion communautaire et à faire diminuer les barrières et les inégalités.

Cercle sportif autochtone (CSA)

Le CSA est un organisme à but non lucratif qui a été créé pour répondre à la nécessité d'offrir aux peuples autochtones des possibilités de sport et de loisirs plus accessibles et plus équitables. Ce mandat s'est élargi pour inclure l'activité physique, la santé, la nutrition, l'éducation physique et le bien-être. Le CSA est le porte-parole national du sport, de l'activité physique et des loisirs des Autochtones au Canada. Il rassemble les intérêts des Premières Nations, des Inuits et des Métis.

Vieillir Activement Canada

Vieillir Activement Canada est un organisme sans but lucratif national voué à la promotion d'un vieillissement en santé auprès des adultes canadiens âgés de partout au pays grâce à la participation, l'éducation, la recherche et la promotion.

Alliance de vie active pour les Canadiens ayant un handicap

L'Alliance de vie active pour les Canadiens ayant un handicap est une organisation dédiée à la création d'une société canadienne où les personnes ayant un handicap participent régulièrement à des activités physiques significatives. Elle encourage les personnes ayant un handicap à intégrer l'activité physique dans leur quotidien et aide les communautés et les organisations à développer les capacités nécessaires pour rendre cela possible.

Académie canadienne de médecine du sport et de l'exercice (ACMSE)

L'ACMSE a été créée en réponse à des problèmes médicaux spécifiques observés lors des Jeux olympiques d'été de 1968 à Mexico et a été officiellement constituée le 8 juin 1970. Depuis ce temps, elle a évolué d'une organisation fournissant des soins médicaux aux athlètes de haut niveau lors des événements internationaux à la principale source d'information et d'expertise dans l'art et la science de la médecine du sport.

L'institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCP)

Le ICRCP analyse les niveaux d'activité physique et sportive des Canadiens, les facteurs qui influencent la participation et la capacité des différents systèmes et environnements à soutenir cette participation. Le ICRCP est reconnu pour disposer de l'un des systèmes de suivi les plus anciens et les plus complets au monde pour éclairer les politiques publiques en matière d'activité physique et de sport.

Association canadienne des parcs et loisirs (ACPL)

L'ACPL est un organisme à but non lucratif qui se consacre à l'édification de collectivités saines, dynamiques et fortes dans tout le Canada en appuyant le secteur du loisir et des parcs. Regroupant les 13 associations provinciales et territoriales qui œuvrent dans ce domaine, ainsi que tous leurs fournisseurs de services, l'ACPL est présente dans plus de 90 % des collectivités.

Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE)

La SCPE est une organisation nationale bénévole formée de professionnels qui s'investissent à la recherche scientifique en physiologie de l'exercice, en biochimie de l'exercice, en condition physique et en santé. La SCPE promeut l'excellence dans l'application, la certification et le développement de la recherche et des pratiques en matière d'exercice fondées sur des preuves.

Éducation physique et santé Canada (EPS Canada)

EPS Canada est une association caritative nationale et le chef reconnu de l'éducation physique et santé au Canada. Elle fournit à la collectivité de l'éducation physique et à la santé des programmes de qualité, des services de perfectionnement professionnel, et des outils de mobilisation communautaire en vue de garantir un accès équitable aux bienfaits d'une éducation physique et à la santé de qualité et à un climat d'apprentissage sain. EPS Canada aide à faire en sorte que chaque enfant et chaque jeune personne au Canada acquière les connaissances, les habiletés, les attitudes, et la résilience nécessaires pour mener une vie saine et physiquement active.

Réseau Accès Participation (RAP)

Le RAP est un Organisme à but non-lucratif qui, depuis plus de dix ans, assure le déploiement d'initiatives riches et diversifiées en loisir, sport et activité physique au Québec et dans la francophonie canadienne. C'est en favorisant la synergie entre les acteurs provinciaux et nationaux, au travers du partage de connaissances, par des occasions de développement et de l'adaptation de contenu que le RAP se positionne au carrefour de ces opportunités et contribue ainsi à la réalisation de la vision d'une population plus active et en meilleure santé

Société du sport pour la vie

La Société du sport pour la vie est une organisation nationale à but non lucratif composée d'experts en sport et en littérature physique. En tant qu'entreprise sociale axée sur le savoir, la Société du sport pour la vie encourage les gouvernements, les institutions, les écoles et les organisations sportives à améliorer leurs programmes et services de manière à bénéficier à tous, et pas seulement aux plus performants. Elle considère un continuum à travers les différentes étapes du développement humain et athlétique et vise à aligner son travail sur les objectifs de développement durable des Nations Unies.

Centre de documentation pour le sport (SIRC)

Le SIRC est le leader et le partenaire le plus fiable au Canada pour faire avancer le sport grâce aux connaissances et aux preuves scientifiques. En tant que principal centre de connaissances et de communication sportives, le SIRC s'engage à collaborer avec les organisations et les individus impliqués dans le développement du sport, des loisirs et de l'éducation physique au Canada et dans le monde entier afin d'accroître la capacité de notre communauté commune à favoriser la croissance et la poursuite de l'excellence.

Aperçu du budget

Les informations suivantes détaillent le **Fonds pour un Canada Actif**, tel que décrit dans la **Recommandation 3** incluse dans les recommandations politiques de *Prioriser l'activité physique : aller de l'avant pour un Canada en meilleure santé et plus prospère*.

Aperçu du budget

Le **Fonds pour un Canada actif** de 500 millions de dollars sur cinq ans soutiendrait la mise en œuvre du plan d'action pour un Canada actif, avec 80 % des fonds destinés à des programmes et 20 % étant placés dans un fonds de dotation.

La portion dédiée au **financement de programmes** se diviserait en deux volets de soutien :

- Le **financement de base** pour les principales organisations nationales reconnues qui mettent en œuvre des initiatives essentielles conformément au plan d'action pour un Canada actif. Le financement de base serait d'environ **30 millions de dollars par an**.
- L'appel de propositions**, représentant la majeure partie du financement programmatique pour des projets novateurs menés par des organismes nationaux, provinciaux, territoriaux, et communautaires, avec un accent particulier sur les organismes locaux, en accord avec le plan d'action pour un Canada actif. Le montant approximatif des appels de propositions s'élèverait à **50 millions de dollars par an**.

Un **fonds de dotation** serait mis en place pour garantir la durabilité au-delà de l'engagement de financement initial de cinq ans. L'investissement annuel dans ce fonds de dotation serait de **20 millions de dollars**.

Globalement, l'allocation des 500 millions de dollars du Fonds pour un Canada actif servirait à soutenir la mise en œuvre du plan d'action pour un Canada actif de la manière suivante :

	Année 1	Année 2	Année 3	Année 4	Année 5	Total
Sensibilisation du public	15 M\$	15 M\$	15 M\$	15 M\$	15 M\$	75 M\$
Engagement du public	25 M\$	25 M\$	25 M\$	25 M\$	25 M\$	125 M\$
Environnements favorables	30 M\$	30 M\$	30 M\$	30 M\$	30 M\$	150 M\$
Partenariats et coordination	5 M\$	5 M\$	5 M\$	5 M\$	5 M\$	25 M\$
Mesure et évaluation	5 M\$	5 M\$	5 M\$	5 M\$	5 M\$	25 M\$
Fonds de dotation	20 M\$	20 M\$	20 M\$	20 M\$	20 M\$	100 M\$
TOTAL	100 M\$	100 M\$	100 M\$	100 M\$	100 M\$	500 M\$

Le Fonds pour un Canada actif ne prévoit pas de financement pour les infrastructures communautaires. Le Collectif constate un déficit majeur en infrastructures publiques au Canada, notamment des parcs et des installations de loisirs communautaires vieillissants.

Il soutient les stratégies et recommandations visant à moderniser ces infrastructures pour favoriser l'activité physique et s'engage à collaborer avec des partenaires tels que l'Association canadienne des parcs et loisirs pour avancer dans ce domaine.

Fonds de dotation pour un Canada actif

Ce qui suit décrit le **fonds de dotation pour un Canada actif** tel que présenté dans la **Recommandation 3** incluse dans les recommandations de *Prioriser l'activité physique : aller de l'avant pour un Canada en meilleure santé et plus prospère*.

Un fonds de dotation serait établi pour garantir la durabilité au-delà du financement initial de cinq ans et pour offrir un mécanisme visant à attirer des investissements du secteur privé dans l'activité physique. Ce fonds de dotation serait géré par un groupe d'administrateurs (désignés par le groupe de travail du ministre) et structuré de manière à recevoir des contributions équivalentes du secteur privé.

Objectif

Le fonds de dotation vise à assurer la continuité du financement de base des organisations nationales de sport, d'activité physique et de loisirs au-delà de l'engagement initial de cinq ans. Cela contribuera à renforcer et stabiliser le secteur, en lui permettant d'adopter des stratégies de planification et de développement de programmes à long terme.

Contributions

20 % des 500 millions de dollars engagés par le gouvernement fédéral seront investis dans le Fonds de dotation, soit un total de 100 millions de dollars sur cinq ans. Cet investissement stable et pluriannuel devrait accroître la capacité du collectif à attirer et générer des contributions équivalentes de sources privées sur une période de 10 ans. À l'issue de la cinquième année, le fonds devrait atteindre environ 176 millions de dollars. Cette croissance permettra d'effectuer des retraits significatifs à partir de la sixième année, tout en préservant le capital du Fonds.

Rendements

L'estimation d'un taux d'intérêt composé de 8 % par an représente une stratégie d'investissement équilibrée mais orientée vers la croissance. Bien que ce rendement annuel de 8 % puisse sembler optimiste, il reste plausible, surtout pour un fonds de dotation bien géré et diversifié.

Retraits et utilisation

Les retraits commenceront au cours de la sixième année, un moment choisi stratégiquement pour permettre une croissance significative du fonds avant son utilisation. Ils devraient atteindre 30 millions de dollars par an de la sixième à la dixième année, répondant ainsi aux besoins de financement de base des organisations du secteur. Cette approche renforcera la stabilité opérationnelle du secteur tout en réduisant la pression sur les futurs budgets fédéraux.

Perennité

Malgré les retraits prévus, le solde du Fonds restera stable. Même après des retraits totalisant 150 millions de dollars de la sixième à la dixième année, le Fonds devrait conserver un solde d'environ 144 millions de dollars à la fin de cette période. Cela démontre un modèle durable, où le Fonds peut continuer à soutenir les besoins de financement de base du secteur sans épuiser son capital. Il sera crucial de réviser et d'ajuster régulièrement la stratégie d'investissement et le modèle d'utilisation pour s'adapter aux conditions du marché, à l'inflation et garantir la viabilité et la croissance à long terme du Fonds.

Exemple de plan d'investissement avec un rendement attendu de 8 % par an

Répartition des catégories d'actifs :

Liquidités ou équivalents de liqui-dités	15 %
Revenu fixe	20 %
Actions canadiennes	45 %
Actions étrangères	20 %
	100%

	Année	Contributions		Utilisation (retraits)	Rendements (intérêts composés annuellement)	Solde total
		Gouvernement fédéral	Privé Sources			
1	EF 2025/26	20 000 000 \$	5 000 000 \$	0	2 000 000 \$	27 000 000 \$
2	EF 2026/27	20 000 000 \$	5 000 000 \$	0	4 160 000 \$	56 160 000 \$
3	EF 2027/28	20 000 000 \$	10 000 000 \$	0	6 892 800 \$	93 052 800 \$
4	EF 2028/29	20 000 000 \$	10 000 000 \$	0	9 844 224 \$	132 897 024 \$
5	EF 2029/30	20 000 000 \$	10 000 000 \$	0	13 031 762 \$	175 928 786 \$
6	EF 2030/31	0	12 000 000 \$	(30 000 000 \$)	12 634 303 \$	170 563 089 \$
7	EF 2031/32	0	12 000 000 \$	(30 000 000 \$)	12 205 047 \$	164 768 136 \$
8	EF 2032/33	0	12 000 000 \$	(30 000 000 \$)	11 741 451 \$	158 509 587 \$
9	EF 2033/34	0	12 000 000 \$	(30 000 000 \$)	11 240 767 \$	151 750 354 \$
10	EF 2034/35	0	12 000 000 \$	(30 000 000 \$)	10 700 028 \$	144 450 382 \$
	Total	100 000 000 \$	100 000 000 \$	(150 000 000 \$)	94 450 382 \$	144 450 382 \$

Analyse du retour sur investissement

Ce qui suit détaille l'**analyse du retour sur investissement** telle que décrite dans les recommandations de *Prioriser l'activité physique : allez de l'avant pour un Canada en meilleure santé et plus prospère*.

La vision

Pour changer de cap quant à l'activité physique au Canada, le Collectif pour l'activité physique sollicite l'intervention du gouvernement du Canada afin **d'augmenter de 15 % le niveau d'activité physique d'ici 2030**.

À l'heure actuelle, seulement 49 % des adultes (18 ans et plus)ⁱ et 39 % des enfants et des jeunes (5 à 17 ans)ⁱⁱ au Canada respectent les directives nationales en matière d'activité physique. Si le Canada augmentait de 15 % le niveau d'activité physique chez les adultes, les enfants et les jeunes (conformément à l'objectif de l'OMS de réduire l'inactivité physique de 15 % d'ici 2030), **56 % des adultes et 45 % des enfants et jeunes respecteraient** les recommandations en matière d'activité physique d'intensité modérée à élevées, améliorant ainsi leur état de santé.

Cette progression pourrait avoir un impact significatif sur la santé et le bien-être **d'environ 16,6 millions d'adultes et 2,4 millions d'enfants et de jeunes à travers le pays**.^{ix}

L'investissement

Pour réaliser cette vision, **un investissement de 500 millions de dollars sur cinq ans dans un Fonds pour un Canada actif s'avère nécessaire** pour soutenir la conception et la mise en œuvre de stratégies et d'initiatives visant à encourager les gens à bouger davantage là où ils vivent, apprennent, travaillent et jouent.

Économies et avantages

L'inactivité physique est responsable de divers problèmes de santé et entraîne également une perte de productivité due à un absentéisme i accru. Une augmentation de 15 % de l'activité physique chez les adultes au Canada pourrait :

- ✓ Réduire le fardeau économique de certaines maladies non transmissibles de 12 %, faisant passer les coûts **annuels de 3,5 milliards à 3,1 milliards de dollars**^{ix}, tout en diminuant le nombre de cas de ces maladies :
 - Maladies cardiaques
 - Hypertension artérielle
 - Accidents vasculaires cérébraux
 - Certains cancers (sein, côlon)
 - Diabète de type 2
 - Ostéoporose
- ✓ Réduire le coût lié au traitement et à la gestion de la dépression de 13 %, passant de **409 millions à 356 millions de dollars par an**.^{ix}
- ✓ Réduire la perte de productivité due à l'absentéisme des travailleurs âgés de 18 à 64 ans, qui ne respectent pas les recommandations en matière d'activité physique, d'environ un million de jours ouvrables (passant de 6,2 millions à 5,2 millions de jours d'absence), ce qui permettrait de diminuer les coûts **annuels de 3,5 milliards de dollars à environ 3 milliards de dollars**.^{ix}

Cela se traduirait par des économies annuelles totales d'environ un milliard de dollars.^{ix}

Ces économies prévues seraient atteintes une fois l'augmentation de 15 % des niveaux d'activité physique chez les adultes réalisée d'ici 2030. Cependant, des économies supplémentaires pourraient également être réalisées entre 2025 et 2029, en fonction des progrès réalisés chaque année vers l'objectif quinquennal d'une augmentation de 15 %.

Bien qu'il ne soit pas encore possible de mesurer précisément le rendement économique de l'augmentation de l'activité physique chez les enfants et les jeunes en raison du manque de données, les bienfaits sont indéniables. L'activité physique est associée à une amélioration du bien-être physique, mental, cognitif et social des enfants et des jeunes.

Des preuves solides et de longue date montrent également que les habitudes en matière d'activité physique se maintiennent tout au long de la vie et que l'acquisition d'habitudes actives dès le plus jeune âge peut avoir un impact positif sur l'attitude et la participation d'un individu à un mode de vie actif et sain jusqu'à l'âge adulte. Il en va de même pour l'inverse : l'inactivité physique persiste également tout au long de la vie, d'où la nécessité de multiplier les occasions de pratiquer une activité physique chez les enfants.^{xv,xvi}

Les bienfaits reconnus de l'activité physique régulière pour les enfants et les jeunes incluent :

Santé physique

Une pratique régulière de l'activité physique peut aider les enfants et les adolescents à améliorer leur condition cardiorespiratoire, à renforcer leurs os et leurs muscles, à maintenir un poids santé, et à réduire le risque de blessures ainsi que de maladies chroniques à l'âge adulte, telles que le diabète de type 2 et les maladies cardiaques.^{xx}

Santé mentale

L'activité physique a régulièrement été associée à une réduction de la dépression et de l'anxiété, ainsi qu'à une amélioration de l'estime de soi physique chez les enfants et les jeunes.^{xxi} Ces effets bénéfiques s'appliquent également aux jeunes à haut risque.^{xxii}

Santé cognitive

Les enfants qui participent régulièrement à une activité physique montrent de meilleures performances dans divers aspects de la santé cognitive, tels que l'attention, la concentration, la réflexion, le langage, l'apprentissage et la mémoire. En outre, ces enfants tendent à afficher des niveaux supérieurs de fonctions cognitives et émotionnelles.^{xxiii}

Santé sociale

L'activité physique permet aux enfants d'apprendre et de renforcer des comportements sociaux positifs, tels que la coopération, le partage et l'interaction sociale. Elle favorise également le développement de compétences en communication, comme la négociation, la coopération, le partage et la résolution de problèmes, à travers les activités physiques et sportives.^{xxiv} Ces bénéfices s'appliquent également aux jeunes à haut risque.^{xxv}

Retour sur investissement

Un investissement total de 500 millions de dollars sur cinq ans dans le Fonds pour un Canada actif générerait des économies annuelles de près d'un milliard de dollars uniquement grâce à l'augmentation des niveaux d'activité physique chez les adultes. Cela représenterait un **rendement d'environ 100 % sur le capital investi dès la cinquième année, et chaque année par la suite**.

Pour chaque dollar investi dans le Fonds pour un Canada actif, le gouvernement du Canada obtiendrait un rendement annuel d'environ 2 \$ sur l'investissement initial.

RÉFÉRENCES

- ⁱ Statistique Canada. Tableau 13-10-0821-01 Distribution de la population à domicile selon s'ils rencontrent/ ne rencontrent pas les Directives canadiennes en matière d'activité physique, 2020. <https://doi.org/10.25318/1310082101-eng>
- ⁱⁱ ParticipACTION. Ensemble pour la résilience : Garder les enfants et les jeunes actifs dans un climat en changement. Toronto: ParticipACTION; 2024.
- ⁱⁱⁱ L'institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCP) et L'Association canadienne des parcs et loisirs (ACPL). (2023). Le prix de l'inactivité : Mesurer l'incidence considérable du sport, de l'activité physique et des loisirs au Canada. ICRCP et ACPL. Ottawa, Ont., Canada. Extrait de : https://measuring-impact.ca/wp-content/uploads/2023/11/CFLRI-CPRA_Price-Inactivity-Full-Report-FR-FINAL.pdf
- ^{iv} Smetanin et al. (2011). The life and economic impact of major mental illnesses in Canada: 2011-2041. *Mental Health Commission of Canada*. Toronto: RiskAnalytica.
- ^v Bryan SN, Tremblay MS, Pérez CE, Ardern CI, Katzmarzyk PT. Physical activity and ethnicity: evidence from the Canadian Community Health Survey. *Can J Public Health*. 2006;97(4):271-6.
- ^{vi} Colley R, Watt J. Les répercussions inégales de la pandémie de COVID-19 sur les habitudes d'activité physique des Canadiens. *Statistique Canada*; 2022. Extrait de : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2022005/article/00003-fra.htm>
- ^{vii} Doull M, Watson RJ, Smith A, Homma Y, Saewyc E. Are we leveling the playing field? Trends and disparities in sports participation among sexual minority youth in Canada. *Journal of Sport and Health Science*. 2018; 7(2):218-226.
- ^{viii} Organisation mondiale de la santé. (2018). Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world. Geneva: Organisation mondiale de la santé. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Extrait de : <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- ^{ix} L'institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCP). 2024. Analyses personnalisées.
- ^x Organisation mondiale de la santé. Health topics. Physical activity https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1
- ^{xi} Organisation mondiale de la santé. (2022). Physical activity: Impact. Geneva: Organisation mondiale de la santé. Extrait de : https://www.who.int/health-topics/physicalactivity#tab=tab_2
- ^{xii} Agence de la santé publique du Canada. (2016). Business Case for Active Living at Work. *Agence de la santé publique du Canada*. Extrait de : www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/fitness/work/
- ^{xiii} Gerber, M., Barker, D., & Pühse, U. (2012). Acculturation and physical activity among immigrants: A systematic review. *Journal of Public Health*, 20(3), 313–341. <https://doi.org/10.1007/s10389-011-0443-1>
- ^{xiv} Spence, J. C., Kim, Y.-B., Lee, E.-Y., Vanderloo, L. M., Faulkner, G., Tremblay, M. S., & Cameron, C. (2024). The relevance of the United Nations' Sustainable Development Goals in the promotion of sport, physical activity, and recreation in Canada. Manuscript accepted for publication.
- ^{xv} van der Zee, M.D., van der Mee, D., Bartels, M. et al. Tracking of voluntary exercise behaviour over the lifespan. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 16, 17 (2019). <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0779-4>
- ^{xvi} Malina RM. Tracking of physical activity and physical fitness across the lifespan. *Res Q Exerc Sport*. 1996;67(3 Suppl):S48-57. doi: 10.1080/02701367.1996.10608853
- ^{xvii} Fagan, M.J., Vanderloo, L.M., Banerjee, A. et al. Re-assessing the social climate of physical (in)activity in Canada. *BMC Public Health*, 23, 2548 (2023). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17436-3>.
- ^{xviii} Kania, J. & Kramer, M. (2011). Collective Impact. *Stanford Social Innovation Review*, 9(1): 36–41.
- ^{xix} Cheuy, Sylvia. Evolving the Practice of Collective Impact: Inspiration from the Field. Page 11. *Tamarack Institute*. Extrait de : www.tamarackcommunity.ca/hubfs/Resources/Publications/PAPER%20%7C%20Evolving%20the%20Practice%20of%20Collective%20Impact.pdf?hsCtaTracking=6742812e-2fab-4cb3-a53b-9d4134e64f70%7Cf0e22f72-4d3d-430d-959e-9d505d5ad67e
- ^{xx} Janssen, I., LeBlanc, A.G. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act* 7, 40 (2010). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
- ^{xxi} Pfaeffli Dale, L., Vanderloo, L.M., Moore, S. A., Faulkner, G. Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review, *Mental Health and Physical Activity*, 16, 2019, 66-79, <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2018.12.001>
- ^{xxii} Simpson, A., Teague, S., Kramer, B., Lin, A., Thornton, A. L., Budden, T., ... Jackson, B. (2024). Physical activity interventions for the promotion of mental health outcomes in at-risk children and adolescents: a systematic review. *Health Psychology Review*, 1–35. <https://doi.org/10.1080/17437199.2024.2391787>
- ^{xxiii} Bidzan-Bluma I, Lipowska M. Physical Activity and Cognitive Functioning of Children: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2018. 19;15(4):800. doi: 10.3390/ijerph15040800.
- ^{xxiv} Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T. et al. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *Int J Behav Nutr Phys Act* 10, 98 (2013). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- ^{xxv} Lubans DR, Plotnikoff RC, Lubans NJ. Review: A systematic review of the impact of physical activity programmes on social and emotional well-being in at-risk youth. *Child Adolesc Ment Health*. 2012. 17(1):2-13. doi: 10.1111/j.1475-3588.2011.00623.x

CHANGEONS DE
CAP

changercap.ca