

# Résumé

## Introduction

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



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



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

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

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

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

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

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

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

### Le sport communautaire au Canada

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

## Le pouvoir du sport

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

### Améliorer la santé et le bien-être

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

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

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

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

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

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

### Bâtir des communautés plus fortes et plus inclusives

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

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

## Le pouvoir du sport

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

### Contribuer à l'économie canadienne

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

- **Accroître le tourisme grâce aux voyages et événements sportifs** – Le tourisme sportif contribue de façon importante à l'économie canadienne. En 2018, le tourisme sportif canadien a généré un total de 6,8 milliards \$ de dépenses provenant de sources nationales et internationales.
- **Contribuer au développement de l'économie locale** – En plus de permettre d'organiser des manifestations sportives, investir dans les infrastructures sportives canadiennes procure des avantages à long terme aux communautés locales, comme créer de l'emploi pour leurs membres et générer des revenus.

- **Améliorer les compétences et la productivité en milieu de travail** – Il a été démontré que la pratique du sport durant l'enfance est associée à de meilleurs résultats en matière d'éducation et d'emploi plus tard dans la vie, en particulier chez les femmes et les filles. Les employeurs se tournent de plus en plus vers le sport et l'activité physique pour améliorer la productivité dans leur milieu de travail en favorisant la concentration et la communication d'équipe.

### Promouvoir la durabilité de l'environnement

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

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

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

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

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

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

## Conclusion

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

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

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

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

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