

# DE LA STAGNATION À L'ACTION :

Faire bouger  
le Canada

Édition 2025 du Bulletin de l'activité  
physique chez les adultes de ParticipACTION



**PARTICIPACTION**

Faites place au mouvement



# À PROPOS DU BULLETIN DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES ADULTES DE PARTICIPACTION

Le Bulletin de l'activité physique chez les adultes de ParticipACTION constitue l'évaluation la plus détaillée de l'activité physique des adultes au Canada. Le Bulletin synthétise les données provenant de nombreuses sources, dont les meilleures recherches disponibles évaluées par des pairs, pour attribuer une note à chacun des 17 indicateurs en fonction des données probantes. Regroupés, ces indicateurs fournissent une évaluation complète et fiable de la façon dont le Canada fait la promotion de l'activité physique chez les adultes vivant au pays.

## Système de notation:

A	B	C	D	F	INC
A+ : 94-100%	B+ : 74-79%	C+ : 54-59%	D+ : 34-39%	F : 0-19%	Une note incomplète (INC) indique que les données étaient insuffisantes ou de piètre qualité pour attribuer une note alphabétique.
A : 87-93%	B : 67-73%	C : 47-53%	D : 27-33%		
A- : 80-86%	B- : 60-66%	C- : 40-46%	D- : 20-26%		

**Remarque :** Le présent document est la version abrégée du Bulletin de l'activité physique chez les adultes de ParticipACTION. Pour consulter le bulletin complet de 76-pages, visitez le site <https://www.participaction.com/fr/la-science/bulletin-des-adultes/>.



# DE LA STAGNATION À L'ACTION : FAIRE BOUGER LE CANADA

Les niveaux d'activité physique au Canada sont faibles et stagnent depuis de nombreuses années, et il est temps d'en parler.

L'inactivité physique n'est pas seulement un enjeu de santé personnelle, c'est également un problème majeur et urgent de santé publique. Un faible niveau d'activité physique est associé à un risque accru de maladies chroniques, d'anxiété, de dépression et de décès prématuré. Et ce n'est pas tout. L'inactivité physique entraîne aussi une hausse des coûts en santé, une baisse de la productivité et un affaiblissement du tissu social de nos communautés.

L'Édition 2025 du Bulletin de l'activité physique chez les adultes de ParticipACTION révèle que seuls 46 % des adultes vivant au Canada respectent les directives nationales en matière d'activité physique.\* Ce pourcentage demeure pratiquement le même depuis plusieurs années. Le Bulletin révèle aussi que seuls 22 % des municipalités canadiennes (d'au moins 1000 personnes) ont une stratégie officielle en matière d'activité physique et de sport. Pendant ce temps, de nombreux adultes au Canada souffrent d'insomnie et ne parviennent pas à atteindre les recommandations quotidiennes relatives au nombre de pas quotidiens.

Dans un contexte où le Canada s'efforce d'accroître sa résilience, de réduire les dépenses publiques et de renforcer la cohésion nationale, ces résultats vont bien au-delà des chiffres : **ils constituent autant un appel à l'action qu'un socle pour les avancées futures.** L'activité physique est essentielle à la santé publique, à la croissance économique et aux liens sociaux. Les niveaux d'activité physique qui stagnent dans la population mettent en évidence l'urgence de **promouvoir l'activité physique en tant que priorité nationale.**

## Qu'entend-on par « stagnation » ?

Le peu de progrès observé illustre comment nos modes de vie modernes, influencés par les avancées technologiques et déterminés par la structure de nos

systèmes, ont peu à peu effacé le mouvement de nos activités quotidiennes. Bien que le télétravail, le commerce et les opérations bancaires en ligne, l'apprentissage virtuel, la voiture, les escaliers et les trottoirs roulants offrent des avantages considérables, nous devons reconnaître les effets néfastes de ces habitudes de vie sur nos comportements lorsqu'ils deviennent la norme pour accomplir nos tâches quotidiennes.

Stagner veut aussi dire que la liste des obstacles, comme le manque de temps, d'argent, d'énergie, de motivation et d'accès aux installations publiques et au transport actif, s'allonge. Sans soutien supplémentaire, les actions des personnes et des organismes sont limitées pour résoudre le problème. Ce marasme attire également l'attention sur les investissements du Canada dans l'activité physique qui, bien que louables, ont souvent été à court terme et répartis de manière fragmentée entre les organismes et les secteurs. Si ces efforts ont permis de réaliser des progrès modestes, le soutien et les investissements intermittents créent



---

\* Faire au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée par semaine.



des lacunes et freinent l'élan collectif. Résultat? Tenter d'augmenter les niveaux d'activité physique au Canada s'apparente à **pousser un rocher jusqu'au sommet d'une montagne** : c'est une tâche longue, semée d'embûches et beaucoup trop lourde pour être accomplie par une personne, un organisme ou un secteur.

En dépit des difficultés, les tendances de longue date en matière d'activité physique révèlent des réussites et une motivation qui doivent être préservées. En effet, malgré une liste croissante d'obstacles, les adultes du Canada ont démontré leur capacité à s'adapter et ont trouvé des moyens de faire de l'activité physique. Partout au pays, les organismes de sport, d'activité physique et de loisirs continuent d'offrir, avec des ressources limitées mais un dévouement inébranlable, des occasions significatives pour permettre aux gens de bouger davantage là où ils vivent, étudient, travaillent et se divertissent. La population canadienne et les organismes reconnaissent les bienfaits indéniables de l'activité physique et refusent de laisser le rocher redescendre pour laisser place à l'inactivité physique et à ses conséquences.

Alors, comment réussir à pousser ce rocher jusqu'au sommet? Comment pouvons-nous valoriser l'activité physique au Canada? **Nous devons faire place au mouvement.**

## Faire bouger ce qui ne bouge plus

Le changement n'est pas seulement possible, il est primordial.

Les organismes gouvernementaux et non gouvernementaux, les communautés, le milieu de la recherche, le secteur privé et les individus ont toutes et tous un rôle à jouer pour faire place au mouvement. Il ne suffit pas de mettre en œuvre des programmes et des politiques; il faut modifier la manière dont nous concevons nos environnements, établissons nos priorités en matière d'investissements et encourageons l'activité physique quotidienne.

Les employeurs sont bien placés pour encourager le mouvement. Adopter des politiques actives, comme des subventions pour des abonnements à des salles de sport ou des congés payés pour faire de l'exercice, organiser des réunions actives, ou encore fournir des bureaux debout, des vestiaires et des salles de sport sur place, pourrait aider à favoriser une culture du travail qui valorise le bien-être.

Les villes peuvent faire la promotion d'un mode de vie actif en investissant dans des infrastructures qui favorisent la marche et les déplacements à vélo. Pour réduire les obstacles, ces changements doivent être mis en place de manière équitable, notamment dans les communautés mal desservies et défavorisées, afin que tout le monde puisse avoir accès à des occasions de faire de l'activité physique au quotidien, indépendamment du revenu, des capacités ou du lieu de résidence.

Les installations et les espaces actifs sont plus que des endroits pour bouger; ce sont des pôles de la vie communautaire qui encouragent la création de liens et la participation. Privilégier une conception inclusive, comme des vestiaires non genrés, des entrées et des chemins accessibles, un éclairage adéquat et une signalisation claire, contribue à ce que tout le monde se sente bienvenu et en sécurité.



Les urbanistes peuvent tenir compte des adultes lors de la conception des aires de jeux en plein air en y intégrant des équipements et des installations multigénérationnelles adaptés à la taille des adultes afin d'encourager l'activité physique à tout âge. Après tout, le jeu en plein air, ce n'est pas seulement pour les enfants.

Les gouvernements provinciaux, territoriaux et municipaux peuvent être les moteurs du changement grâce à des politiques intersectorielles qui favorisent l'activité physique dans les milieux de travail, les transports, l'aménagement urbain et les soins de santé. Des efforts concertés, comme encourager le transport actif, inclure des conseils en matière d'activité physique dans les soins de santé et soutenir le bien-être en milieu de travail, peuvent contribuer à la création d'environnements et d'occasions qui facilitent la pratique de l'activité physique.

La participation sportive procure aux adultes bien plus que des bienfaits physiques; elle favorise les liens sociaux, réduit le stress et peut contribuer à créer un sentiment d'utilité et d'accomplissement. En proposant des horaires flexibles et des formats variés, tels que des ligues récréatives et des jeux libres, les organismes sportifs peuvent rendre la participation à long terme plus attrayante pour les adultes ayant un horaire chargé.

À l'échelle individuelle, les adultes au Canada peuvent se permettre de privilégier le mouvement dans leur vie quotidienne et dans leur horaire. Ce n'est pas toujours facile, mais tout le monde mérite de profiter des bienfaits d'un mode de vie actif. Ils peuvent aussi élargir leur définition de ce qui constitue une activité physique. Chaque petit mouvement compte, et bouger un peu est toujours mieux que de ne rien faire du tout.

Pour terminer, nous demandons au gouvernement canadien d'investir de manière constante et à long terme dans l'activité physique et dans des plans coordonnés qui tiennent compte de l'évolution des politiques. Le gouvernement doit également continuer de soutenir les organismes du pays qui transforment les politiques en progrès. D'autres enjeux sociaux, tels que le recyclage et la lutte au tabagisme, ont bénéficié de l'adoption de modèles systémiques et de politiques transformatrices soutenus par d'importants investissements. Ces réussites sociales à l'échelle nationale sont le fruit d'une **mobilisation, d'une persévérance et d'une patience collectives**. Il est important d'en tirer des leçons et de s'en inspirer dans notre approche de l'activité physique.

## Passons de la stagnation à l'action

Chaque année, l'inactivité physique coûte au Canada **3,9 milliards de dollars en dépenses annuelles de soins de santé qui auraient pu être évités**.<sup>1</sup>

Les traitements associés à la dépression à eux seuls représentent **400 millions de dollars par année**.<sup>1</sup>

Les travailleurs et travailleuses qui ne font pas d'activité physique prennent **plus de congés de maladie et ont une plus faible productivité**.<sup>2</sup> Ces statistiques ne sont pas seulement alarmantes pour la santé de la population, elles démontrent aussi comment l'inactivité physique compromet l'économie, les communautés et la résilience de notre pays.



Cependant, le secteur canadien du sport, de l'activité physique et des loisirs représente une valeur économique estimée à **37,2 milliards de dollars**.<sup>1</sup> Les adultes qui font de l'activité physique au quotidien présentent **un risque de dépression et de démence inférieur de 30 %**.<sup>3</sup> Si seulement **1 %** de la population canadienne abandonnait les véhicules à essence en faveur d'un mode de transport actif (marcher, faire du vélo, etc.), le pays économiserait **564 millions de dollars par an** grâce à la réduction des émissions de gaz à effet de serre.<sup>1</sup> **Plus de 75 %** de la population adulte au Canada se sent bien accueillie et intégrée grâce au sport, à l'activité physique et aux activités de loisirs.<sup>1</sup> Une **augmentation relative de 15 % de l'activité physique chez les adultes au Canada** pourrait réduire le fardeau économique lié au traitement et à la gestion des maladies non transmissibles, de la dépression et de l'absentéisme, ce qui pourrait se traduire par des **économies annuelles totalisant près d'un milliard de dollars**.<sup>4</sup>

Ces données ne constituent pas seulement des statistiques sur l'activité physique. Elles sont la preuve que le mouvement est une solution économiquement viable et efficace pour favoriser la croissance économique, alléger le fardeau sur notre système de santé, renforcer les communautés, améliorer la santé mentale et contribuer à la lutte contre les changements climatiques.

Le retour sur investissement de l'activité physique est évident. Il est temps de passer de la stagnation à l'action et de faire de l'activité physique un outil de bien-être personnel et une solution politique puissante. Faire place au mouvement renforcera directement les fondations de ce que le Canada s'est engagé à bâtir : **une économie plus productive, un système de santé plus durable et une société plus inclusive et solidaire**.

Continuons à concevoir les espaces et à bâtir les systèmes qui favorisent le mouvement pour tout le monde.

Transformons nos listes de tâches en listes d'activités.

Plaçons l'activité physique au cœur de nos politiques, de nos programmes et de notre vie quotidienne.

Faisons de l'activité physique une priorité nationale, une clé essentielle à la construction d'un pays plus sain et plus prospère.

**Partout au Canada, faisons place au mouvement!**

## Références

1. Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCP), Association canadienne des parcs et loisirs (ACPL). Le prix de l'inactivité — Mesurer l'incidence considérable du sport, de l'activité physique et des loisirs au Canada. L'ICRCP et l'ACPL. Ottawa, Ont, Canada. 2023 [cité le 28 octobre 2025]. Repéré à : [https://measuring-impact.ca/wp-content/uploads/2023/11/CFLRI-CPRA\\_Price-Inactivity-Full-Report-FR-FINAL.pdf](https://measuring-impact.ca/wp-content/uploads/2023/11/CFLRI-CPRA_Price-Inactivity-Full-Report-FR-FINAL.pdf)
2. TELUS. Indice de santé mentale TELUS : les travailleurs physiquement actifs gagnent en productivité l'équivalent de 10 jours de travail par an par rapport à leurs homologues sédentaires. [En ligne] [cité le 28 octobre 2025] Repéré à : <https://www.telus.com/fr/about/news-and-events/media-releases/telus-mental-health-index-physically-active-workers-lose-10-fewer-work-days-of-productivity-annually-than-sedentary-counterparts>
3. Organisation mondiale de la santé. Physical activity: Impact. Genève : Organisation mondiale de la santé; 2022 [cité le 28 octobre 2025]. Repéré à : [https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab\\_2](https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_2)
4. ICRCP. Analyses personnalisées. 2024.



# COMPORTEMENTS QUOTIDIENS

Indicateur	Principaux constats	2025
<b>Activité physique d'intensité moyenne à élevée (APME)</b>	<b>46 %</b> des adultes ont respecté la recommandation de pratiquer au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée par semaine. <sup>1</sup>	<b>C-</b>
<b>Nombre total de pas dans une journée</b>	<b>32 %</b> des adultes ont fait au moins 7 500 pas par jour, un chiffre correspondant à un mode de vie actif. <sup>1</sup>	<b>D</b>
<b>Activités de renforcement musculaire</b>	<b>35 %</b> des adultes ont déclaré respecter la recommandation de pratiquer au moins deux fois par semaine des activités de renforcement des muscles sollicitant les principaux groupes musculaires. <sup>1-3</sup>	<b>D+</b>
<b>Activités qui favorisent l'équilibre</b>	<b>31 %</b> des adultes de 65 ans et plus ont déclaré qu'au cours des sept derniers jours, ils avaient effectué des exercices qui favorisent l'équilibre (p. ex., yoga, danse et entraînement à l'équilibre) et le renforcement des muscles centraux ou du bas du dos afin d'améliorer leur posture. <sup>3</sup>	<b>D</b>
<b>Transport actif</b>	<b>46 %</b> des adultes ont déclaré utiliser un mode de transport actif (p. ex., marche, fauteuil roulant, vélo ou transport en commun) pour se rendre à leur destination et en revenir (p. ex., travail, université ou collège, parcs, centres commerciaux et résidence d'amis). <sup>1-3</sup>	<b>C-</b>
<b>Participation sportive</b>	<b>27 %</b> des adultes ont déclaré avoir participé à une activité sportive au cours des 12 derniers mois. <sup>4</sup>	<b>D</b>
<b>Sommeil</b>	<b>70 %</b> des adultes ont déclaré avoir atteint la durée de sommeil recommandée, soit de 7 à 9 heures pour les 18 à 64 ans, et de 7 à 8 heures pour les 65 ans et plus. <sup>1-3</sup>	<b>B</b>
<b>Temps sédentaire</b>	<b>42 %</b> des adultes ont respecté la recommandation de limiter le temps sédentaire à 8 heures ou moins par jour. <sup>1</sup>	<b>C-</b>
<b>Temps d'écran à des fins de loisir</b>	<b>57 %</b> des adultes ont déclaré respecter la recommandation de temps d'écran à des fins de loisir, soit trois heures ou moins par jour. <sup>1</sup>	<b>C+</b>



# CARACTÉRISTIQUES INDIVIDUELLES

Indicateur	Principaux constats	2025
<b>Capacité</b>	75 % des adultes sont d'accord pour dire qu'ils ont la capacité physique de faire de l'activité physique, et 85 % sont d'accord pour dire qu'ils ont la capacité psychologique de faire de l'activité physique. <sup>3</sup>	<b>A-</b>
<b>Possibilités</b>	74 % des adultes sont d'accord pour dire qu'ils ont la possibilité physique de faire de l'activité physique, et 70 % sont d'accord pour dire qu'ils ont des possibilités sociales de faire de l'activité physique. <sup>3</sup>	<b>B</b>
<b>Motivation</b>	80 % des adultes affirment souhaiter avoir un mode de vie actif, mais seuls 51 % affirment qu'ils font parfois de l'activité physique sans y penser. <sup>3</sup>	<b>B-</b>



# STRATÉGIES ET INVESTISSEMENTS

Indicateur	Principaux constats	2025
<b>Gouvernement</b>	La note totale est de 68 % et elle comprend l'évaluation des domaines suivants : le nombre et la portée des politiques liées à l'activité physique, les mesures de soutien, les organismes responsables, les mécanismes de collecte de données, le financement, et les programmes de suivi et d'évaluation <sup>10</sup> .	<b>B</b>





# ESPACES, ENDROITS ET NORMES CULTURELLES

Indicateur	Principaux constats	2025
<b>Installations et infrastructures</b>	La note moyenne pour cet indicateur, soit les milieux favorisant le transport actif et l'accès à des installations sécuritaires et appropriées pour faire de l'activité physique et du sport, était de <b>74 %</b> . <sup>5-9</sup>	<b>B+</b>
<b>Offre de services</b>	<b>64 %</b> de milieux clés (p. ex., municipalités, milieux de travail, organismes de sport et de loisirs, Santé publique) soutiennent des programmes d'activité physique pour diverses populations. <sup>5,7</sup>	<b>B-</b>
<b>Politiques et leadership</b>	La note moyenne obtenue pour cet indicateur est de <b>48 %</b> . Elle reflète la proportion de milieux disposant d'une stratégie ou d'un plan formel en matière d'activité physique, de sport, de loisir ou de transport actif, et connaissant ou utilisant les lignes directrices canadiennes en activité physique. <sup>5-7</sup>	<b>C</b>
<b>Environnement social</b>	La note moyenne pour cet indicateur, soit les milieux ayant suffisamment de personnel pour s'acquitter des mandats liés à l'activité physique et au sport, soutenir les bénévoles et créer des partenariats pour l'utilisation d'installations ou la prestation de programmes, était de <b>45 %</b> . <sup>5,7</sup>	<b>C-</b>

# AUTRES CONSTATS ET PISTES D'ACTION

## ACTIVITÉ PHYSIQUE D'INTENSITÉ MOYENNE À ÉLEVÉE

46 %

46 % des adultes ont respecté la recommandation de pratiquer au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée par semaine.<sup>1</sup>

### Autres constats :

- 50 % des adultes de 18 à 64 ans et 30 % des adultes de 65 à 79 ans ont respecté la recommandation relative à l'APME.<sup>1</sup>
- 53 % des hommes et 39 % des femmes ont respecté la recommandation relative à l'APME.<sup>1</sup>
- 31 % des adultes ayant déclaré vivre avec une limitation ont respecté la recommandation relative à l'APME, comparativement à 48 % des adultes ayant déclaré ne pas avoir de limitation.<sup>1</sup>
- 56 % des adultes ayant les revenus les plus élevés, et 36 % des adultes ayant les revenus les plus faibles ont respecté la recommandation relative à l'APME.<sup>1</sup>



### Pistes d'action :

- » Les organismes des secteurs de l'activité physique et de la santé publique devraient sensibiliser la population sur le fait que, bien qu'augmenter l'intensité de l'activité physique peut procurer des bienfaits supplémentaires, une activité physique d'intensité modérée suffit déjà à améliorer la santé. En fait, la quantité totale d'activité physique, peu importe son intensité, semble avoir une influence importante sur la santé.<sup>11,12</sup>
- » Les responsables de l'aménagement urbain devraient aussi penser aux adultes dans la conception des parcs et des terrains de jeux pour encourager le mouvement, autant chez les petits que chez les grands (p. ex., des installations de terrain de jeu adaptées à la taille des adultes et de l'équipement extérieur multigénérationnel).<sup>14,15</sup>
- » Les chercheurs devraient s'intéresser à l'importance de fixer des objectifs personnalisés en matière d'APME, ainsi qu'à l'effet de l'intensité de l'exercice sur la durée nécessaire pour réduire le risque de mortalité ou d'autres problèmes de santé.<sup>12</sup>
- » Les employeurs devraient élaborer des politiques relatives à l'activité physique en milieu de travail, comme offrir du soutien financier pour l'inscription à des centres de mise en forme, pour pratiquer une activité physique non liée au travail et aménager de l'équipement sur place pour inciter les gens à bouger davantage au travail.<sup>13</sup>



# NOMBRE TOTAL DE PAS DANS UNE JOURNÉE

32 %

32 % des adultes ont fait au moins 7 500 pas par jour, un chiffre correspondant à un mode de vie actif.<sup>1</sup>

## Autres constats :

- 35 % des adultes de 18 à 64 ans et 22 % des adultes de 65 à 79 ans ont fait en moyenne 7 500 pas par jour.<sup>1</sup>
- 33 % des hommes et 31 % des femmes ont fait en moyenne 7 500 pas par jour.<sup>1</sup>
- 25 % des adultes ayant déclaré vivre avec une limitation ont fait en moyenne 7 500 pas par jour, comparativement à 33 % des adultes ayant déclaré ne pas vivre avec une limitation.<sup>1</sup>
- 24 % des adultes ayant immigré au Canada au cours des dix dernières années ont fait en moyenne 7 500 pas par jour, tandis que ce taux est de 33 % chez les adultes vivant au pays depuis plus longtemps.<sup>1</sup>

## Pistes d'action :

- » Les organismes du milieu de l'activité physique devraient ajouter, dans les *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures*, des recommandations relatives au nombre de pas. Celles-ci devraient comprendre à la fois des objectifs absolus (p. ex., 7 500 pas par jour) et des objectifs relatifs (p. ex., 1 000 pas de plus que le nombre actuel d'une personne) afin d'adapter les recommandations aux gens selon leur niveau d'activité global.
- » Les professionnels de la santé devraient encourager les adultes inactifs et modérément actifs à faire 1 000 pas de plus par jour, soit l'équivalent d'environ 10 minutes de marche, car cette simple augmentation diminue le risque de mortalité de 15 %.<sup>16</sup>



# ACTIVITÉS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

**35 %**

35 % des adultes ont déclaré respecter la recommandation de pratiquer au moins deux fois par semaine des activités de renforcement des muscles sollicitant les principaux groupes musculaires.<sup>1-3</sup>

## Autres constats :

- De 31 % à 39 % des adultes âgés de 18 à 64 ans, et de 24 % à 28 % des adultes âgés de 65 ans et plus ont déclaré respecter les recommandations relatives aux activités de renforcement musculaire.<sup>2,3</sup>
- 43 % des hommes et 36 % des femmes ont déclaré respecter les recommandations relatives aux activités de renforcement musculaire.<sup>1</sup>
- 43 % des adultes ayant les revenus les plus élevés, et 32 % des adultes ayant les revenus les plus faibles ont déclaré respecter les recommandations relatives aux activités de renforcement musculaire.<sup>1</sup>
- 31 % des adultes vivant en milieu urbain ou en banlieue ont déclaré respecter les recommandations relatives aux activités de renforcement musculaire, comparativement à 25 % des adultes vivant en milieu rural.<sup>3</sup>
- 22 % des adultes ayant déclaré vivre avec une limitation ont participé à une activité de renforcement musculaire, comparativement à 31 % des adultes ayant déclaré ne pas avoir de limitation.<sup>3</sup>

## Pistes d'action :

- » Les organismes du secteur de l'activité physique et les municipalités gagneraient à rendre plus accessibles les ressources éducatives et les cours de conditionnement physique encadrés par des instructeurs certifiés, afin d'aider les individus à pratiquer le renforcement musculaire de façon sécuritaire et efficace, évitant ainsi les blessures et optimisant les bienfaits. Pour cette raison, les programmes d'entraînement à faire chez soi peuvent s'avérer difficiles à suivre pour certaines personnes.
- » Le personnel d'entraînement devrait adapter les entraînements axés sur la résistance en fonction des particularités des personnes qui y participent. Ils devraient aussi tenir compte des multiples facteurs qui influencent la participation (p. ex., disponibilité de l'équipement et difficulté perçue).<sup>17</sup>





# PARTICIPATION SPORTIVE

27 %

27 % des adultes ont déclaré avoir participé à une activité sportive au cours des 12 derniers mois.<sup>4</sup>

## Autres constats :

- 32 % des adultes de 18 à 64 ans et 13 % des adultes de 65 ans et plus ont participé à un sport au cours des 12 derniers mois.<sup>4</sup>
- 36 % des hommes et 19 % des femmes ont participé à un sport au cours des 12 derniers mois.<sup>4</sup>
- 32 % des adultes ayant les revenus les plus élevés, et 22 % des adultes ayant les revenus les plus faibles ont participé à un sport au cours des 12 derniers mois.<sup>4</sup>
- 28 % des adultes vivant en milieu urbain ou en banlieue ont participé à un sport au cours des 12 derniers mois, comparativement à 24 % des adultes vivant en milieu rural.<sup>4</sup>
- 21 % des adultes ayant déclaré vivre avec une limitation ont participé à un sport au cours des 12 derniers mois, comparativement à 30 % des adultes ayant déclaré ne pas avoir de limitation.<sup>4</sup>

## Pistes d'action :

- » Les municipalités devraient offrir des incitatifs financiers, comme des coupons et des accès subventionnés à des programmes sportifs communautaires pour les adultes, en particulier pour ceux issus des groupes privés d'équité.
- » Afin de rendre le sport plus attrayant pour les adultes ayant un horaire chargé et pour favoriser leur engagement à long terme, les organismes sportifs et les municipalités devraient offrir des horaires flexibles, des formats variés (p. ex., ligues récréatives et jeux libres) et des occasions de socialiser.



# TRANSPORT ACTIF

46 %

46 % des adultes ont déclaré utiliser un mode de transport actif (p. ex., marche, fauteuil roulant, vélo ou transport en commun) pour se rendre à leur destination et en revenir (p. ex., travail, université ou collège, parcs, centres commerciaux et résidence d'amis).<sup>1-3</sup>

## Autres constats :

- 57 % des adultes ayant immigré au Canada au cours des dix dernières années et 39 % des adultes vivant au Canada depuis plus longtemps ont déclaré avoir utilisé le transport actif pour se déplacer au cours des sept derniers jours.<sup>1</sup>
- 38 % des adultes ayant les revenus les plus élevés et 48 % des adultes ayant les revenus les plus faibles ont déclaré avoir utilisé des modes de transport actif pour se déplacer au cours des sept derniers jours.<sup>1</sup>
- 55 % des adultes vivant en milieu urbain ou en banlieue ont déclaré avoir utilisé des modes de transport actif pour se déplacer au cours des sept derniers jours, comparativement à 39 % des adultes vivant en milieu rural.<sup>3</sup>
- 47 % des adultes ayant déclaré vivre avec une limitation ont déclaré avoir utilisé des modes de transport actif pour se déplacer au cours des sept derniers jours, comparativement à 53 % des adultes ayant déclaré ne pas avoir de limitation.<sup>3</sup>

## Pistes d'action :

- » Les organismes du secteur de l'activité physique devraient mieux faire connaître aux adultes les bienfaits du transport actif et proposer des façons de l'intégrer à leur routine quotidienne.<sup>18,19</sup>
- » Les gouvernements devraient favoriser des politiques d'aménagement incitatives, comme la création de quartiers favorisant la marche, de pistes cyclables et de réseaux de transport collectif attrayants, plutôt que de miser uniquement sur des mesures contraignantes (frais de stationnement, taxes sur les véhicules).<sup>20,21</sup>
- » Les municipalités gagneraient à combiner améliorations d'infrastructure (espaces piétonniers, pistes cyclables sécurisées) et programmes comportementaux et sociaux (campagnes d'information, formations à l'utilisation du vélo, amélioration de la réglementation), pour soutenir la mobilité active à long terme.





# INSTALLATIONS ET INFRASTRUCTURES

74 %

La note moyenne pour cet indicateur, soit les milieux favorisant le transport actif et l'accès à des installations sécuritaires et appropriées pour faire de l'activité physique et du sport, était de **74 %**.<sup>5-9</sup>

## Autres constats :

- La plupart des adultes ont déclaré pouvoir accéder aux installations suivantes à pied (70 % ou plus) et à vélo (80 % ou plus) : épiceries, lieux de travail, centres culturels, établissements de soins de santé et d'enseignement, installations sportives et récréatives.<sup>9</sup>
- Environ 68 % des municipalités canadiennes disposent d'installations jugées en meilleur état que « passable ». <sup>8</sup>

## Pistes d'action :

- » Les municipalités devraient continuer de prioriser les investissements dans la conception et l'entretien des infrastructures gratuites ou abordables, comme les sentiers pédestres, les pistes cyclables, les parcs, les centres récréatifs et les complexes sportifs polyvalents.
- » Les municipalités devraient veiller à une répartition équitable entre les quartiers, en accordant une attention particulière aux secteurs mal desservis ou défavorisés, afin de réduire les obstacles et de soutenir l'activité physique quotidienne pour tous les adultes, peu importe leur revenu, leurs capacités ou leur lieu de résidence (notamment dans les régions rurales et nordiques).
- » Les municipalités devraient veiller à ce que leurs installations et leurs espaces actifs soient accueillants, sécuritaires et accessibles à tout le monde.
- » Les gestionnaires et le personnel des installations devraient privilégier des modes de conception et de fonctionnement inclusifs (vestiaires non genrés, accès universel, éclairage adéquat et une signalisation claire). Instaurer un climat respectueux et accueillant favorise la confiance et la fréquentation régulière des espaces par l'ensemble de la population, y compris les personnes âgées, les personnes nouvellement arrivées au Canada et les personnes vivant avec une limitation.



## POLITIQUES ET LEADERSHIP

48 %

La note moyenne obtenue pour cet indicateur est de **48 %**. Elle reflète la proportion de milieux disposant d'une stratégie ou d'un plan formel en matière d'activité physique, de sport, de loisir ou de transport actif, et connaissant ou utilisant les lignes directrices canadiennes en activité physique.<sup>5-7</sup>

### Autres constats :

- 42 % des communautés de 1 000 habitants ou plus disposent d'un plan officiel concernant les parcs et les loisirs.<sup>5</sup>
- 22 % des communautés de 1 000 habitants ou plus ont une stratégie officielle pour favoriser l'activité physique et le sport auprès de leurs citoyens et citoyennes.<sup>5</sup>
- 17 % des communautés comptant 1 000 habitants ou plus disposent d'un plan de transport actif.<sup>5</sup>

### Pistes d'action :

- » Les organismes du secteur de l'activité physique devraient mobiliser des données probantes et des recherches démontrant les retombées du sport, du loisir et de l'activité physique afin de soutenir leurs démarches de représentation auprès des différents paliers gouvernementaux.
- » Les équipes de recherche devraient évaluer l'efficacité des interventions populationnelles qui visent à encourager les gens à bouger davantage en misant sur des changements environnementaux

et des modifications de politiques. La plupart des données probantes proviennent d'interventions de petite envergure ou axées sur les individus. Des recherches sont nécessaires pour mesurer l'effet, à long terme, de changements à grande échelle, comme la mise en place de nouvelles infrastructures, des réorientations de politiques ou des campagnes communautaires, sur les niveaux d'activité physique au sein de diverses populations adultes et dans le temps.

- » Les gouvernements provinciaux, territoriaux et municipaux devraient mettre en œuvre des politiques qui ont une incidence sur plusieurs secteurs, et inclure la promotion de l'activité physique dans les transports, l'urbanisme, les milieux de travail et les soins de santé<sup>13</sup>. La mise en place de politiques concertées visant à rendre les villes plus propices à la marche, à encourager le transport actif, à intégrer des conseils en matière d'activité physique dans les soins de santé, et à promouvoir le mieux-être en milieu de travail contribuera à créer des environnements et des possibilités qui faciliteront l'adoption d'un mode de vie actif chez les adultes.<sup>22</sup>





# GOUVERNEMENT

68 %

La note totale est de 68 % et elle comprend l'évaluation des domaines suivants : le nombre et la portée des politiques liées à l'activité physique; les mesures de soutien, les organismes responsables, les mécanismes de collecte de données, le financement, et les programmes de suivi et d'évaluation.<sup>10</sup>

## Autres constats :

- D'après un audit pancanadien réalisé en 2024, chaque gouvernement provincial et territorial avait entre deux et huit politiques liées à l'activité physique (quatre en moyenne) et le gouvernement fédéral en avait 13.<sup>10,23</sup> Parmi ces politiques :
  - 76 % ont indiqué avoir des organismes responsables d'appliquer des politiques ;
  - 70 % ont indiqué avoir des mécanismes de reddition de comptes ;
  - 70 % ont indiqué avoir des références claires quant au financement ;
  - 53 % ont indiqué avoir des systèmes de suivi et d'évaluation des politiques.
- Bien que la plupart des gouvernements provinciaux et territoriaux aient contribué au développement d'[\*Une Vision commune pour favoriser l'activité physique et réduire la sédentarité au Canada : Soyons actifs\*](#) et en fassent partie, quatre d'entre eux ont ajouté leurs propres stratégies centrées sur le sport, et cinq ont intégré des stratégies portant sur le sport, l'activité physique ou les loisirs.
- Depuis 2024, douze gouvernements, provinciaux et territoriaux, ont mis en place de nouvelles stratégies et investissements liés à l'activité physique, notamment :
  - 11 politiques ou stratégies ;
  - 23 programmes de financement ;
  - 19 investissements en infrastructures ;
  - 4 projets de recherche ;
  - 5 ressources/programmes ;
  - 3 mesures fiscales ;
  - 3 mesures législatives.

## Pistes d'action :

- » Le gouvernement du Canada devrait :
  - » déterminer des cibles nationales mesurables pour l'activité physique chez les adultes, comme augmenter d'environ 15 % le taux d'activité physique d'ici 2030 ;
  - » présenter des statistiques provinciales et territoriales sur l'activité physique et sur le comportement sédentaire au moins tous les deux ans ;
  - » coordonner les stratégies nationales en matière de sport, d'activité physique et de loisirs (p. ex., Une vision commune, la [\*Politique canadienne du sport\*](#), le [\*Cadre stratégique pour le loisir au Canada\*](#)) et le [\*Plan de mise en œuvre fédéral du Canada\*](#) pour répondre aux appels à l'action des [\*Objectifs de développement durable des Nations Unies\*](#).<sup>24</sup>



# RÉFÉRENCES

1. Statistique Canada, enquête canadienne sur les mesures de la santé, cycle 7, 2022-24.
2. Statistiques Canada, enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2023.
3. ICRCP, Sondage sur l'activité physique 2025. Analyses personnalisées.
4. ICRCP, Sondage sur le sport et l'activité physique 2024. Analyses personnalisées.
5. ICRCP, Enquête sur les occasions de faire de l'activité physique dans les collectivités. canadiennes, 2020-2021, analyses personnalisées.
6. ICRCP, Enquête sur les occasions de faire de l'activité physique en milieu de travail, 2020-2021.
7. ICRCP, Sondage auprès des organismes sportifs, 2020-2021. Analyses personnalisées.
8. Bulletin de rendement des infrastructures canadiennes 2019. <http://canadianinfrastructure.ca/en/index.html>
9. Newstead N, Hobbs K, Giunta C, Birkett S. Mesures spatiales de l'accessibilité en transport actif et en transport en commun : méthodologie et résultats clés. Rapports sur les projets spéciaux sur les entreprises. Statistiques Canada. 2024. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/18-001-x/18-001-x2024005-fra.htm>
10. ParticipACTION. Ensemble pour la résilience : Garder les enfants et les jeunes actifs dans un climat en changement. L'édition 2024 du Bulletin sur l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION. Toronto : ParticipACTION; 2024. <https://www.participaction.com/wp-content/uploads/2024/05/2024-Children-and-Youth-Report-Card-Technical-Report.pdf>
11. Stens NA, Bakker EA, Mañas A, Buffart LM, Ortega FB, Lee DC, Thompson PD, Thijssen DH, Eijssvogels TM. Relationship of daily step counts to all-cause mortality and cardiovascular events. *Journal of the American College of Cardiology*. 2023 Oct 10;82(15):1483-94. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2023.07.029>
12. Tarp J, Dalene KE, Fagerland MW, Steene-Johannessen J, Hansen BH, Anderssen SA, Hagströmer M, Dohrn M, Dempsey PC, Wijndaele K, Brage S. Physical activity volume, intensity, and mortality: Harmonized meta-analysis of prospective cohort studies. *American Journal of Preventive Medicine*. 2024 Dec 1;67(6):887-96. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2024.07.022>
13. Gelius P, Messing S, Goodwin L, Schow D, Abu-Omar K. What are effective policies for promoting physical activity? A systematic review of reviews. *Preventive Medicine Reports*. 2020 Jun 1;18:101095. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2020.101095>
14. Levinger P, Dreher B, Fearn M, Bauman A, Brusco NK, Gilbert A, Soh SE, Burton E, Hallissey M, Hill KD. Direct observations of intergenerational visits and activities at six local recreational parks in Victoria, Australia. *Journal of Aging and Physical Activity*. 2024 Nov 4;33;3:277-86. <https://doi.org/10.1123/japa.2024-0100>
15. Talarowski M, Cohen DA, Williamson S, Han B. Innovative playgrounds: Use, physical activity, and implications for health. *Public Health*. 2019 Sep 1;174:102-9. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2019.06.002>
16. Banach M, Lewek J, Surma S, Penson PE, Sahebkar A, Martin SS, Bajraktari G, Henein MY, Reiner Ž, Bielecka-Dąbrowa A, Bytyçi I. The association between daily step count and all-cause and cardiovascular mortality: A meta-analysis. *European Journal of Preventive Cardiology*. 2023 Dec;30(18):1975-85. <https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwad229>
17. Paluch AE, Boyer WR, Franklin BA, Laddu D, Lobelo F, Lee DC, McDermott MM, Swift DL, Webel AR, Lane A. Resistance Exercise Training in Individuals With and Without Cardiovascular Disease: 2023 Update: A Scientific Statement From the American Heart Association. *Circulation*. 2024 Jan 16;149(3):e217-31. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000001189>
18. Roaf E, Larrington-Spencer H, Lawlor ER. Interventions to increase active travel: A systematic review. *Journal of Transport & Health*. 2024 Sep 1;38:101860. <https://doi.org/10.1016/j.jth.2024.101860>
19. Moosburger R, Manz K, Richter A, Mensink GB, Loss J. Climate protection, health and other motives for active transport – results of a cross-sectional survey in Germany. *BMC Public Health*. 2024 Jun 5;24(1):1505. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18609-4>
20. McCurdy A, Faulkner G, Cameron C, Costas-Bradstreet C, Spence JC. Support for active transport policy initiatives among Canadian adults: The Canadian National Active Transportation Survey. *Active Travel Studies*. 2023 Nov 3;3(2). <https://doi.org/10.16997/ats.1450>
21. Xiao C, Van Sluijs E, Ogilvie D, Patterson R, Panter J. Shifting towards healthier transport: Carrots or sticks? Systematic review and meta-analysis of population-level interventions. *The Lancet Planetary Health*. 2022 Nov 1;6(11):e858-69. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(22\)00220-0](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(22)00220-0)
22. International Society for Physical Activity and Health (ISPAH). ISPAH's eight investments that work for physical activity. 2020. <https://ispah.org/wp-content/uploads/2020/11/English-Eight-Investments-That-Work-FINAL.pdf>
23. Ward MR, Tyler R, Edwards LC, Miller MC, Williams S, Stratton G. The AHK-Wales Report Card 2018: Policy Measures - is it possible to 'score' qualitative data?. *Health Promotion International*. 2021 Aug 1;36(4):1151-9. <https://doi.org/10.1093/heapro/daaa118>
24. Spence JC, Kim YB, Lee EY, Vanderloo LM, Faulkner G, Tremblay MS, Cameron C. The relevance of the United Nations' Sustainable Development Goals in the promotion of sport, physical activity, and recreation in Canada. *Canadian Journal of Public Health*. 2025 Apr;116(2):321-6. <https://doi.org/10.17269/s41997-024-00964-9>



# MÉTHODOLOGIE, BULLETIN COMPLET ET AUTRE DOCUMENTATION

Notre équipe de recherche interdisciplinaire a déterminé et évalué les indicateurs du Bulletin de l'activité physique chez les adultes de ParticipACTION 2025 afin d'attribuer des notes basées sur les meilleures données disponibles, la recherche et les domaines clés. Dans la mesure du possible, notre équipe a également tenu compte des tendances au fil du temps et des différences liées aux groupes privés d'équité.

La version complète du [Bulletin](#) comprend des renseignements généraux sur notre méthodologie et notre processus, des analyses approfondies, des résumés de toutes les recherches clés, ainsi que d'autres indicateurs (p. ex., temps sédentaire, temps passé devant un écran et sommeil), des graphiques, des figures et des références complètes.

Visitez le site [ParticipACTION.com/fr/la-science/bulletin-des-adults](https://www.participaction.com/fr/la-science/bulletin-des-adults) pour télécharger la version complète du Bulletin et autres outils et documentation.

Also available in English :

<https://www.participaction.com/the-science/adult-report-card/>



---

Notre partenaire stratégique, le [Sedentary Living Lab de l'University de l'Alberta](#), a joué un rôle essentiel dans la recherche et le développement du Bulletin de l'activité physique chez les adultes 2025 de ParticipACTION.



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

Nous remercions également notre partenaire stratégique en matière de données, l'[Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie \(ICRCP\)](#), pour sa contribution au Bulletin de l'activité physique chez les adultes 2025 de ParticipACTION.

---

La production du Bulletin a été rendue possible grâce au soutien financier des partenaires suivants :



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

SSHRC  CRSH

**Veillez utiliser la citation suivante :**

ParticipACTION. « De la stagnation à l'action : Faire bouger le Canada » : Édition 2025 du Bulletin de l'activité physique chez les adultes de ParticipACTION. Toronto : ParticipACTION; 2025.

# ÉQUIPE DE DÉVELOPPEMENT DU CONTENU

## **Conseiller scientifique en chef du Bulletin :**

John C. Spence, Ph. D.

## **Rédaction :**

Ashley McCurdy  
Yeong-Bae Kim

## **Gestion de projet :**

Brianne Bruijns, Ph. D.  
Markus Duncan, Ph. D.

## **Marketing et communications :**

Erin Brown  
Rebecca Jones  
Brianna MacLellan

## **Conception et production :**

Berners Bowie Lee inc.

## **Illustrations :**

Berners Bowie Lee inc.

## **Relations publiques :**

Proof Inc.

## **Révision :**

Adam Hunter  
Marie-Johanne Tousignant  
Pierre Morin

## **Traduction et adaptation :**

Résonance Stratégies  
Maryse Tremblay

## **Comité de recherche du Bulletin :**

Erica Bennett, Ph. D.  
Christine Cameron, Ph. D.  
Jean-Philippe Chaput, Ph. D.  
Rachel Colley, Ph. D.  
Margie Davenport, Ph. D.  
Guy Faulkner, Ph. D.  
Jonathon Fowles, Ph. D.  
Lucie Lévesque, Ph. D.  
Monica Maly, Ph. D.  
Michelle Porter, Ph. D.  
Ryan Rhodes, Ph. D.  
Elaine Shelton  
John C. Spence, Ph. D.

## **Équipe de direction de la recherche :**

Brianne Bruijns, Ph. D.  
Christine Cameron, Ph. D.  
Markus Duncan, Ph. D.  
Yeong-Bae Kim  
Ashley McCurdy  
John C. Spence, Ph. D.  
Leigh Vanderloo, Ph. D.





***PARTICIPACTION***

Faites place au mouvement