

DE LA STAGNATION À L'ACTION :

Faire bouger le Canada



COMMENT LES ORGANISATIONS DU MILIEU DU SPORT, DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DES LOISIRS PEUVENT AMÉLIORER LES NIVEAUX D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DES ADULTES AU CANADA

Selon le [Bulletin de l'activité physique chez les adultes 2025 de ParticipACTION](#), seulement **46 %** des adultes vivant au Canada ont respecté la recommandation de pratiquer au moins 150 minutes d'activité physique (AP) d'intensité moyenne à élevée par semaine.

Le mouvement favorise la croissance économique, allège le fardeau sur notre système de santé, renforce les communautés, améliore la santé mentale et contribue à la lutte contre les changements climatiques.

Faire bouger les gens davantage peut aider notre pays à être plus fort et en santé, mais c'est le fruit d'une mobilisation collective. Voici comment les organisations du milieu des SAPL peuvent entraîner des changements locaux :

Politiques

- Développer des politiques qui créent des ressources éducatives et des cours de conditionnement physique axés sur des activités de renforcement musculaire sécuritaires et efficaces.
- Ajouter les recommandations de pas quotidiens aux [Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 h](#) contenant autant des objectifs absolus (p. ex. 7 500 pas par jour) et relatifs (p. ex. 1 000 pas de plus que le nombre actuel d'une personne) afin d'adapter les recommandations selon le niveau d'activité global.
- Intégrer des stratégies et des recherches fondées sur des données probantes pour démontrer l'incidence du sport, de l'activité physique et des loisirs à chaque palier de gouvernement.

En pratique

- Communiquer que, bien qu'augmenter l'intensité de l'AP peut procurer des bienfaits supplémentaires, une activité physique d'intensité modérée suffit déjà à améliorer la santé.
- Partager de l'information avec les adultes sur les bienfaits du transport actif et comment l'intégrer à leur quotidien.
- Promouvoir des programmes d'AP inclusifs et abordables comme des cours de niveau débutant, activités culturelles pertinentes et options pour différents groupes d'âge et capacités.
- Offrir des options de participation flexibles, y compris des heures (p. ex. soirs, fin de semaine), lieux (p. ex. milieu de travail) et modes de prestations (p. ex. cours en ligne) variés.
- Concevoir des programmes axés sur les liens sociaux et le plaisir puisque les adultes sont plus susceptibles de continuer à faire de l'AP lorsque c'est amusant et que c'est une occasion de créer de nouvelles relations sociales.
- Veiller à ce que les installations et les espaces actifs soient accueillants, sécuritaires et accessibles à tous et toutes en privilégiant des vestiaires non-genrés, des trottoirs et des entrées accessibles, un éclairage adéquat et une signalisation claire.

Ensemble, nous pouvons aider les adultes au Canada à faire place au mouvement! Consultez le [Bulletin de l'activité physique chez les adultes de 2025 ParticipACTION](#) pour en savoir plus.

Si vous souhaitez partager vos commentaires sur nos recommandations et/ou avez des idées sur les façons dont le milieu des SAPL peut contribuer à l'AP des adultes, n'hésitez pas à nous écrire au info@participaction.com.