



QU'EST-CE QUI NOUS FREINE ? LES OBSTACLES GÉNÉRATIONNELS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU CANADA

L'activité physique joue un rôle essentiel dans le maintien de la santé et du bien-être. Pourtant, malgré les nombreux bienfaits du mouvement quotidien, notamment l'amélioration de la santé mentale, l'augmentation de l'énergie et la réduction du risque de maladies chroniques comme le diabète et les maladies cardiaques, les niveaux d'activité physique au Canada demeurent préoccupants.

Selon le [Bulletin sur l'activité physique chez les adultes 2025 de ParticipACTION](#) seuls **46 % des adultes au Canada atteignent la recommandation nationale** de 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par semaine.¹ Par ailleurs, seulement 32 % suivent la recommandation quotidienne de 7 500 pas — une baisse notable depuis 2021 (49 %)². Un sondage récent mené par ParticipACTION révèle également que près de 9 personnes sur 10 au Canada considèrent l'inactivité physique comme un enjeu national urgent.³

Ces constats soulèvent une question importante : **malgré la reconnaissance généralisée des bienfaits du mouvement, pourquoi les taux de participation demeurent-ils si faibles et qu'est-ce qui empêche les adultes d'adopter un mode de vie actif ?**

Pour mieux soutenir les adultes au Canada et les aider à bouger davantage, il est essentiel de comprendre les obstacles perçus auxquels ils sont confrontés et la façon dont ces obstacles varient d'une génération à l'autre.

Obstacles à l'activité physique au Canada

En juin 2025, ParticipACTION a sondé 1 500 adultes âgés de 18 à 64 ans partout au pays, qui avaient exprimé le désir d'être physiquement actifs. Le sondage visait à identifier les obstacles à l'activité physique les plus marquants et à repérer les tendances propres aux différentes générations (Génération Z, Milléniaux, Génération X et Baby Boomers).⁴

¹ Bulletin 2025 de ParticipACTION sur l'activité physique chez les adultes. Aller au-delà de la stagnation : rehausser l'activité physique au Canada. Novembre 2025.

² Bulletin 2021 de ParticipACTION sur l'activité physique chez les adultes. Vers une meilleure normalité. Novembre 2021.

³ ParticipACTION. Sondage de mi-année sur les indicateurs de performance (KPI). Septembre 2025 (n = 1 500).

⁴ ParticipACTION. Sondage sur les obstacles à l'activité physique. Juin 2025. **Note** : Les participant-e-s ont reçu une liste de 31 obstacles à l'activité physique fondés sur la recherche et devaient indiquer si chacun représentait, selon eux-elles, un frein à leur participation. »

Les cinq obstacles les plus frustrants

Les cinq obstacles les plus fréquemment mentionnés sont :



Le manque de motivation



La fatigue ou l'épuisement



Le manque de temps



Le coût



Les conditions météorologiques

Bien que ces obstacles puissent sembler prévisibles, ils reflètent surtout des défis individuels communs aux quatre générations. Comme les personnes sondées souhaitaient déjà être actives, ces difficultés ne découlent pas d'un manque de volonté, mais plutôt de la difficulté à transformer de bonnes intentions en actions. Les obstacles liés à la fatigue, au stress et aux priorités concurrentes illustrent bien cet **écart entre l'intention et l'action**.

TENDANCES SELON LES GÉNÉRATIONS

Génération Z (18 à 27 ans)

« Mes mauvaises expériences passées m'ont fait me sentir gêné, découragé ou craintif à l'idée d'échouer, ce qui rend l'activité physique difficile pour moi. »

— participant au sondage, 19 ans

Le manque de confiance et la gêne ressortent comme des obstacles majeurs à l'activité physique, surtout chez les générations plus jeunes. La Génération Z a déclaré les taux les plus élevés de préoccupations liées aux jugements externes et internes, lesquels constituent des obstacles à la pratique d'une activité physique. Ces résultats suggèrent qu'augmenter leur sentiment de sécurité et de confiance pourrait être essentiel pour renforcer leur engagement.

Les participants de la Génération Z ont également déclaré le plus grand nombre d'obstacles, ce qui laisse croire que les jeunes de cette génération évoluent dans un environnement particulièrement difficile pour adopter et maintenir un mode de vie actif. Parmi les obstacles les plus souvent mentionnés figurent l'absence de partenaire d'activité et le manque d'espace à la maison, un cumul de défis qui complique souvent les choses.

Recommandation :

Proposer des activités menées par les pairs, à faible pression (p. ex. des marches de 30 minutes pour débutants), ainsi que des programmes à faible coût, sans inscription et favorisant l'aspect social, pourrait aider la Génération Z à accroître sa confiance et son engagement.

Milléniaux (28 à 43 ans)

« Quand je rentre du travail, je me sens généralement fatiguée, et cela m'empêche de sortir et d'être active. »

— participante au sondage, 34 ans

Les milléniaux ont indiqué que les obligations professionnelles constituent un obstacle fréquent, et cet enjeu est plus marqué au sein de cette génération que chez la Génération Z. L'évolution de leur carrière, associée à des routines changeantes, complique leur capacité à intégrer l'activité physique à leur quotidien.

Le fait de trouver l'activité physique ennuyante constitue un obstacle courant chez les Milléniaux, possiblement en raison d'une diminution des occasions de participer à des activités récréatives ou de la perception que l'activité physique est devenue une obligation plutôt qu'une source de plaisir.

Recommandation :

Mettre de l'avant des stratégies simples pour bouger en courtes périodes (p. ex. ajouter 1 000 pas par jour ou marcher 10 minutes) pourrait aider les Milléniaux à intégrer l'activité physique dans un emploi du temps chargé.

Génération X (44 à 58 ans)

« J'ai une douleur nerveuse au dos dont l'intensité varie d'un jour à l'autre. J'ai peur d'aggraver ma blessure et de ne plus pouvoir bouger, ce qui rend l'activité physique difficile. »

— participante au sondage, 47 ans

Chez la Génération X, le fait de trouver l'activité physique peu stimulante est un obstacle particulièrement répandu. Pour ce groupe, l'activité physique tend à être perçue comme une nécessité liée à la santé et à la longévité plutôt qu'une activité agréable ou sociale.

Les limitations physiques, blessures et problèmes de santé sont également mentionnés fréquemment par la Génération X et les Baby boomers, ce qui suggère qu'avec l'âge, les conditions de santé chroniques deviennent des freins importants à la participation à l'activité physique.

Recommandation :

Offrir des programmes accessibles et adaptés à diverses conditions de santé aidera la Génération X et les Baby boomers à participer plus sereinement à l'activité physique de manière sécuritaire et confortable.

Baby boomers (59 à 64 ans)

« Avec l'âge, je ressens plus souvent de la fatigue et je fais face à des problèmes de santé, comme l'asthme et l'arthrite, qui limitent ma capacité à faire de l'exercice. »

— participant au sondage, 64 ans

Contrairement aux générations plus jeunes, le manque de temps ne figure pas parmi les 10 obstacles les plus fréquents chez les Baby boomers. Comme plusieurs sont retraités ou s'en approchent, ils disposent de plus de temps et de flexibilité à consacrer à l'activité physique. Les messages axés sur la gestion du temps risquent ainsi de ne pas résonner avec ce groupe.

Les obstacles liés au vieillissement, dont l'âge lui-même, la peur de se blesser, les limitations, les blessures et les problèmes de santé, sont les plus fréquemment évoqués par les Baby boomers. Ces résultats démontrent qu'en vieillissant, les enjeux de santé deviennent certains des principaux freins à l'activité physique.

Recommandation :

Pour mieux rejoindre les Baby boomers, il est essentiel de rappeler que l'activité physique demeure accessible à tout âge, même avec des capacités variées. Des installations et des espaces actifs accueillants, sécuritaires et inclusifs favoriseront davantage leur participation.



RÉDUIRE L'ÉCART ENTRE L'INTENTION ET L'ACTION

En résumé, les résultats du sondage montrent que les principaux obstacles à l'activité physique, toutes générations confondues (temps, fatigue, motivation, coût et conditions météorologiques), sont liés à des défis individuels ou environnementaux.

Au-delà de la sensibilisation du public et de la mise en place de programmes régionaux, provinciaux/territoriaux et nationaux, les stratégies visant à améliorer les niveaux d'activité physique doivent aussi réduire les obstacles pratiques et intégrer davantage le mouvement dans la vie quotidienne, notamment dans les déplacements et les milieux de travail.

Investir dans des environnements, des politiques et des infrastructures favorables, comme des quartiers adaptés

à la marche et au vélo ou des politiques d'employeurs offrant du temps rémunéré pour bouger, peut rendre l'activité physique plus accessible, régulière et positive, plutôt qu'une obligation supplémentaire dans un quotidien déjà chargé.

Cependant, aucun organisme, gouvernement ou individu ne peut créer ce changement de façon isolée. Une approche globale mobilisant l'ensemble de la société, incluant tous les paliers de gouvernement, les organisations non gouvernementales, le secteur privé, les urbanistes, le milieu de la recherche, les communautés et les individus, est nécessaire pour réduire les obstacles et bâtir un Canada plus actif et en meilleure santé.

