DE LA STAGNATION À L'ACTION :

Faire bouger le Canada



CAHIER SPÉCIAL DE L'ÉDITION 2025 DU BULLETIN DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES ADULTES : SOUTENIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES ADULTES EN SITUATION DE HANDICAP AU CANADA

Au Canada, huit millions de personnes de 15 ans et plus vivent avec une incapacité[1]. *L'édition 2025 du Bulletin de l'activité physique chez les adultes* montre que **les adultes de 18 ans et plus ayant une incapacité sont nettement moins actifs dans presque tous les comportements quotidiens liés au mouvement évalués**, notamment l'activité physique d'intensité modérée ou vigoureuse, le renforcement musculaire et la pratique d'un sport. Leur motivation à faire de l'activité physique demeure toutefois relativement élevée : 74 % des adultes ayant déclaré une incapacité disent vouloir être actifs, comparativement à 81 % des adultes sans incapacité. **Ces résultats montrent que d'importants écarts de participation persistent, même si les différences de motivation entre les deux groupes sont relativement faibles.**

Selon un nouveau rapport national de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie et d'Accessibilité active Canada, *Accès, participation et possibilités : Rapport national sur l'état de l'activité physique et du sport pour les personnes en situation de handicap*, **les adultes au Canada ayant déclaré une ou plusieurs incapacités accumulent en moyenne 113 minutes d'activité physique d'intensité modérée ou vigoureuse par semaine**, comparativement à 168 minutes chez les adultes n'ayant déclaré aucune incapacité[2]. Cet écart s'observe également dans la pratique sportive : seulement 21 % des adultes ayant une incapacité ont pratiqué un sport au cours de la dernière année, comparativement à 30 % des adultes n'ayant déclaré aucune incapacité[2]. Le rapport aide aussi à expliquer ces écarts de participation : les adultes ayant déclaré une incapacité sont plus susceptibles de considérer l'offre locale de sport, d'activité physique et de loisir comme trop coûteuse, difficile d'accès et peu accueillante[2]. Pourtant, parmi les adultes qui pratiquent un sport, les personnes ayant déclaré une incapacité sont plus susceptibles que les autres de participer à des compétitions, de s'entraîner et de faire appel à un entraîneur. Ce constat est révélateur : lorsque les conditions d'accès sont réunies, l'engagement suit[2].

Ensemble, **ces rapports indiquent que les écarts de participation seraient moins liés à la motivation qu'aux obstacles à l'accessibilité**. Un accès équitable à l'activité physique est essentiel pour bâtir des communautés saines, dynamiques et solidaires. Pour y parvenir, les gouvernements, les organismes sportifs, les municipalités et les communautés doivent agir de façon concertée et durable. Les mesures mises en place doivent non seulement améliorer l'accessibilité, mais aussi agir sur les déterminants sociaux de la santé qui contribuent aux iniquités de participation à l'activité physique.

Avant tout, les personnes en situation de handicap doivent jouer un rôle de premier plan dans ces efforts. Leur expérience vécue et leurs perspectives doivent orienter les politiques, les programmes et les environnements destinés à favoriser leur participation.

PARTICIPACTION
Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie
Accessibilité active Canada
SSHRC CRSH

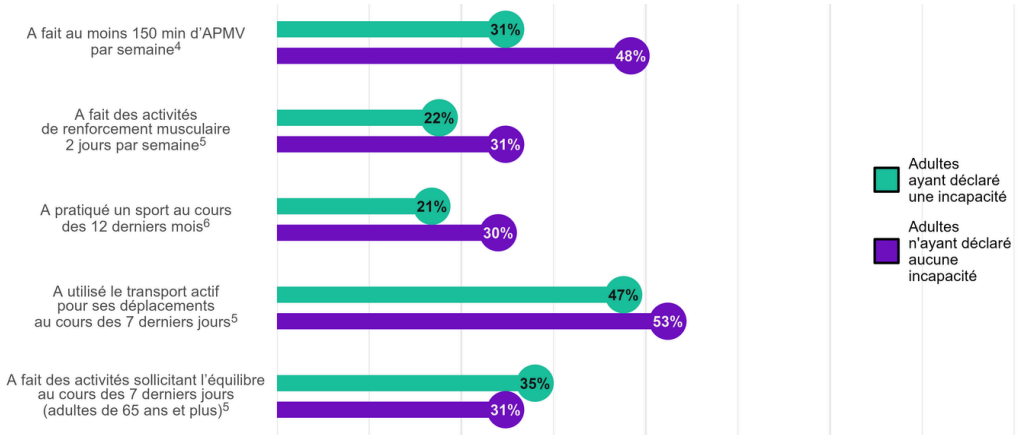
PRINCIPAUX CONSTATS DU BULLETIN CONCERNANT LES ADULTES EN SITUATION DE HANDICAP

La notion de handicap englobe un large éventail de réalités et d'expériences liées à la santé physique, sensorielle, cognitive, intellectuelle et mentale. Les enquêtes nationales de surveillance utilisées pour le Bulletin ne permettaient toutefois pas de ventiler les données selon le type ou la gravité de l'incapacité. Il est donc impossible, pour l'instant, d'analyser les différences importantes dans les comportements de mouvement entre différents groupes de personnes en situation de handicap. Les données probantes disponibles pourraient ainsi ne pas rendre pleinement compte de certaines réalités vécues par ces personnes.

COMPORTEMENTS QUOTIDIENS

Bouger ne se limite pas à l'exercice structuré. Les *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes* n'ont pas été élaborées expressément pour les adultes en situation de handicap. De plus, de récentes lignes directrices de l'American College of Sports Medicine indiquent que les recommandations en matière d'activité physique devraient être adaptées à chaque personne et tenir compte de sa situation de handicap[3]. Le mouvement demeure néanmoins essentiel à la santé et au bien-être. Les écarts de participation à l'activité physique chez les adultes en situation de handicap s'observent dans de nombreuses formes de mouvement (figure 1). Ils sont toutefois beaucoup plus faibles pour le transport actif. Chez les adultes âgés en situation de handicap, la pratique d'activités sollicitant l'équilibre est comparable, voire légèrement supérieure, à celle de leurs pairs. Ces résultats indiquent que les formes de mouvement accessibles au quotidien peuvent constituer un moyen concret et efficace d'intégrer davantage d'activité physique dans les habitudes de vie.

Figure 1. Taux de participation aux indicateurs d'activité physique chez les personnes ayant ou non une incapacité

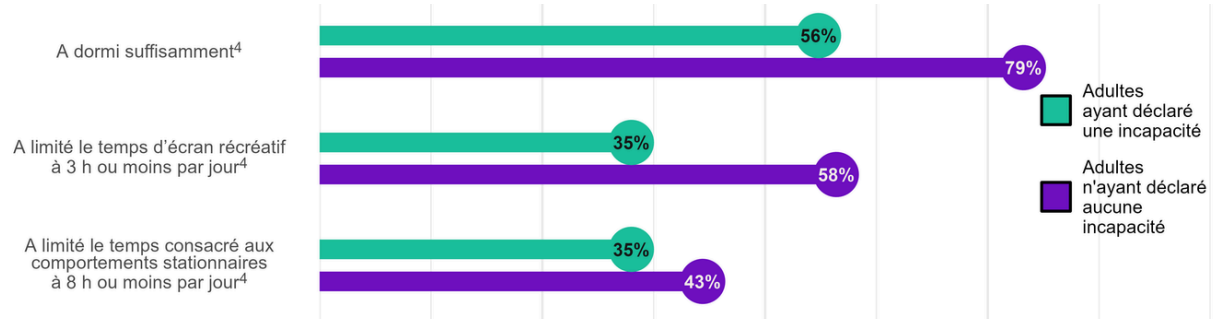






Le sommeil et le temps d'écran sont également importants. Chez les adultes en situation de handicap, les écarts observés ne se limitent pas à l'activité physique : ils touchent aussi les comportements sédentaires, notamment le temps d'écran et les comportements stationnaires, ainsi que le sommeil (figure 2). Ces tendances peuvent être influencées par des facteurs interreliés, comme la douleur chronique, la fatigue et les troubles de santé mentale.

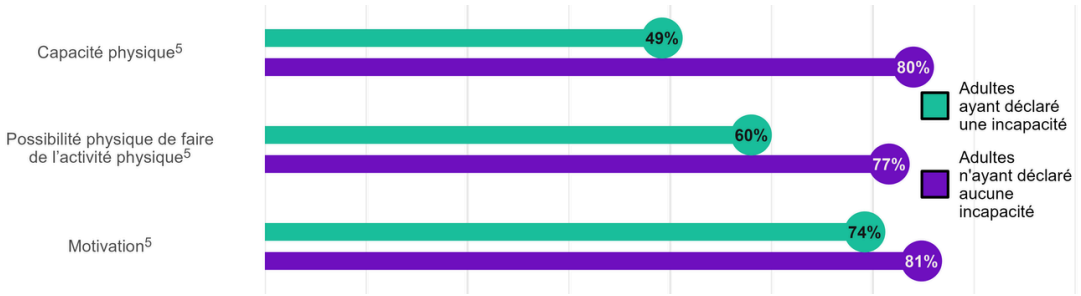
Figure 2. Taux de participation aux comportements liés au sommeil, au temps d'écran et aux comportements stationnaires chez les personnes ayant ou non une incapacité



CARACTÉRISTIQUES INDIVIDUELLES

Entre la motivation et le passage à l'action, la capacité et les possibilités jouent un rôle déterminant. Parmi les adultes ayant déclaré une incapacité, 49 % estimaient avoir la capacité physique de faire de l'activité physique, comparativement à 80 % de ceux n'ayant déclaré aucune incapacité. De même, 60 % estimaient avoir concrètement la possibilité d'être actifs, comparativement à 77 % des adultes n'ayant déclaré aucune incapacité[5]. L'écart était toutefois beaucoup moins marqué pour la motivation : 74 % des adultes ayant déclaré une incapacité disaient vouloir faire de l'activité physique, comparativement à 81 % de ceux n'ayant déclaré aucune incapacité (figure 3)[5].

Figure 3. Capacité physique, possibilité physique et motivation autodéclarées chez les personnes ayant ou non une incapacité



ESPACES, ENDROITS ET NORMES CULTURELLES

Les organismes sportifs commencent à intégrer plus délibérément l'inclusion à leurs pratiques. Au Canada, 44 % d'entre eux offrent déjà des programmes destinés à des populations précises, notamment aux personnes en situation de handicap[7]. Cette offre constitue un point d'appui important. **Les programmes inclusifs ne suffisent toutefois pas à eux seuls.** Pour réduire les écarts de participation, il faut aussi des installations et des espaces accessibles, des environnements accueillants, des communications inclusives ainsi que du personnel bien outillé pour accompagner les personnes en situation de handicap.



PISTES D'ACTION

Pour accroître la participation des adultes en situation de handicap à l'activité physique, plusieurs secteurs doivent agir de façon concertée, dans le respect du principe « Rien sur nous sans nous ». Les adultes en situation de handicap devraient participer activement à l'élaboration, à la mise en œuvre, au suivi et à l'évaluation des politiques, des infrastructures et des programmes qui les concernent.

- Les communautés et les municipalités doivent veiller à ce que les installations et les espaces destinés à l'activité physique soient accueillants, sécuritaires et accessibles à toutes et à tous. Des ressources doivent être consacrées en priorité à la conception, à l'aménagement et à l'exploitation d'installations inclusives, notamment en prévoyant des entrées, des espaces et des parcours accessibles, un éclairage adéquat et une signalisation claire. Un environnement respectueux et confortable encourage une utilisation plus fréquente de ces espaces et permet aux personnes de les fréquenter en toute confiance.
- Les organismes des secteurs de l'activité physique et de la santé publique doivent, lorsqu'ils conçoivent et diffusent des campagnes de promotion de l'activité physique et du mouvement, tenir compte de la diversité des situations de handicap et reconnaître les différents besoins, capacités et expériences des personnes en situation de handicap.
- Les organismes du secteur de l'activité physique doivent élaborer et mettre en œuvre des normes de formation à l'intention du personnel qui encadre des activités physiques, sportives et de loisir auprès d'adultes en situation de handicap. Cette formation doit notamment couvrir les stratégies de soutien adaptées à différents types d'incapacité, les mesures d'adaptation requises, les pratiques de programmation inclusive et les moyens de créer un environnement accueillant. Les programmes doivent également accueillir explicitement les personnes proches aidantes et les travailleuses et travailleurs de soutien, sans frais supplémentaires[8].
- Les organismes offrant des services de sport, d'activité physique et de loisir devraient concevoir et planifier leurs programmes en fonction des besoins des communautés. Cela comprend notamment l'accès à un transport fiable et accessible, par exemple en tenant compte des horaires d'autobus et en veillant à ce que les personnes participantes en situation de handicap puissent transporter leur équipement adapté dans les transports en commun. Les programmes devraient aussi offrir des options d'entraînement contre résistance adaptées à diverses populations et des modalités qui tiennent compte des réalités vécues des personnes en situation de handicap[8].
- Les organismes gouvernementaux de recherche doivent renforcer la surveillance et la recherche à l'échelle nationale afin de mieux comprendre les niveaux de participation à l'activité physique et les facteurs qui y contribuent selon les différents types d'incapacité, dans une perspective intersectionnelle tenant notamment compte du genre, de l'âge et du revenu, ainsi que dans différents domaines de la vie. Ils doivent aussi mettre à profit ces données pour repérer où des interventions ciblées sont le plus nécessaires et suivre les progrès vers une participation plus équitable au fil du temps.

Le Guide municipal pour l'inclusion des personnes handicapées dans les loisirs et l'activité physique en bref :

Accessibilité active Canada et le Projet canadien pour la participation des personnes handicapées (PCPP) 2.0 ont défini, à partir des données probantes, plusieurs domaines de pratique pour favoriser l'inclusion des personnes en situation de handicap dans les loisirs municipaux. Ces domaines touchent notamment la culture organisationnelle, la formation du personnel, l'environnement bâti, la programmation, la communication, les partenariats, la mobilisation des décideurs et l'évaluation. Le Guide municipal pour l'inclusion des personnes handicapées dans les loisirs et l'activité physique propose au personnel de tous les échelons des services municipaux de loisir des stratégies concrètes pour favoriser une plus grande participation des personnes en situation de handicap à l'activité physique et aux loisirs. Pour en savoir plus et consulter les pratiques exemplaires, visitez : https://activeabilities.ca/fr/guide-municipal/.





RÉFÉRENCES

1. Statistique Canada. (2023). Enquête canadienne sur l'incapacité, 2017 à 2022. Le Quotidien. https://www150.statcan.gc.ca/n1/en/daily-quotidien/231201/dq231201b-eng.pdf?st=bgqZreaI

2. Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie & Accessibilité active Canada. (2026). *Accès, participation et possibilités : Rapport national sur l'état de l'activité physique et du sport pour les personnes en situation de handicap.* Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.

3. Ptomey, L., Morgan, K. A., Blauwet, C. A., Boudreaux, B. D., Fernhall, B., Hauck, J., Legg, D., Tow, S., & Martin Ginis, K. A. (2025). ACSM expert consensus statement: Considerations and recommendations for prescribing exercise and designing physical activity programs for people with disabilities. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *57*(11), 2588–2598.

4. Statistique Canada. (2024). *Enquête canadienne sur les mesures de la santé, cycle 7*. Analyse spécialisée.

5. Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (2025). *Enquête sur l'activité physique*. Analyse spécialisée.

6. Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (2024). *Sondage indicateur de l'activité physique et du sport*. Analyse spécialisée.

7. Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (2020–2021). *Sondage sur les organisations de sport*. Analyse spécialisée.

8. Accessibilité active Canada. (2025). *Guide municipal pour l'inclusion des personnes handicapées dans les loisirs et l'activité physique*. https://activeabilities.ca/fr/guide-municipal/



Vous voulez en savoir plus?
Ensemble, nous pouvons aider les adultes en situation de handicap au Canada à bouger davantage au quotidien! Consultez les liens ci-dessous pour découvrir l'ensemble des données probantes qui sous-tendent ces principaux constats et recommandations :

- **L'édition 2025 du Bulletin de l'activité physique chez les adultes** – Le Bulletin complet présente un portrait détaillé des comportements quotidiens liés au mouvement des adultes au Canada, notamment les données, les méthodes et des constats supplémentaires concernant les personnes en situation de handicap.

- **Accès, participation et possibilités : Rapport national sur l'état de l'activité physique et du sport pour les personnes en situation de handicap** – Ce rapport national de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCP) et d'Accessibilité active Canada examine la participation des personnes en situation de handicap au sport, à l'activité physique et aux loisirs au Canada. Il présente notamment des données sur la durée d'activité physique, la participation sportive, la perception de l'offre disponible ainsi que les écarts d'équité selon le genre, l'âge et le revenu.

Si vous souhaitez nous faire part de vos commentaires sur ces recommandations ou nous proposer d'autres idées, écrivez-nous à info@participaction.com.

PARTICIPACTION

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

Accessibilité active Canada

SSHRC CRSH