

BOUGER VERS L'ÉGALITÉ : POUR L'AVANCEMENT DES FILLES ET DES FEMMES EN SPORT, ACTIVITÉ PHYSIQUE ET PLEIN AIR

Mémoire déposé au ministre des Finances
dans le cadre des consultations
prébudgétaires 2026-2027 du gouvernement
du Québec

Déposé au nom d'un regroupement d'organisations pour
l'avancement des filles et des femmes en sport, activité
physique et plein air.

Initié par M361, Moteur de stratégies sociales.

FÉVRIER 2026

TABLE DES MATIÈRES

SOMMAIRE EXÉCUTIF.....	3
INTRODUCTION.....	5
Mise en contexte de la mobilisation.....	6
Notre demande.....	7
Au sujet de ce mémoire.....	8
Nos principes directeurs.....	8
AXE 1 : MIEUX CONNAÎTRE ET DOCUMENTER.....	8
L'enjeu.....	8
La solution.....	9
Nos recommandations.....	9
AXE 2 : SENSIBILISER ET ÉDUQUER.....	10
L'enjeu.....	10
La solution.....	11
Nos recommandations.....	12
AXE 3 : ADAPTER ET INNOVER.....	12
L'enjeu.....	12
La solution.....	13
Nos recommandations.....	14
CONCLUSION.....	14
RÉFÉRENCES.....	15
COORDONNÉES.....	17
ANNEXE.....	17
Synthèse des actions et moyens recommandés.....	17

SOMMAIRE EXÉCUTIF

Les enjeux

Au Québec, les filles et les femmes demeurent sous-représentées en activité physique, en sport et en plein air, tant dans la pratique que dans les postes décisionnels. Ces inégalités limitent leur accès aux bénéfices d'un mode de vie actif et privent la société d'un important potentiel collectif. Malgré certaines avancées, les progrès restent fragiles, freinés par des résistances culturelles et structurelles persistantes, la fragilité du financement et la perception erronée que l'égalité est acquise.

1. **Le manque de données probantes sur les réalités féminines.**
2. **Les biais culturels et les mentalités persistantes.**
3. **L'inadéquation des structures et de l'offre de services sportives.**

Mise en contexte de la mobilisation

Conscientes des défis persistants, plus de 20 organisations engagées dans l'avancement des filles et des femmes en sport, activité physique et plein air ont cocréé, à l'appel de M361, un mémoire visant à consolider les acquis, combler les angles morts et renforcer l'action collective en collaboration avec le gouvernement. Tout en saluant l'engagement actuel de l'État, elles soulignent que les investissements demandés constituent une bonification essentielle aux enveloppes existantes, nécessaire pour répondre de manière adéquate à l'ampleur des besoins et corriger les inégalités structurelles persistantes.

Notre demande

L'écart persistant entre les femmes et les hommes prive le Québec d'un important potentiel humain, social et économique. **Le Québec ne peut pas atteindre ses objectifs en santé publique, en productivité et en attractivité sans corriger immédiatement les inégalités dans le sport, l'activité physique et le plein air pour les filles et les femmes.**

Le gouvernement du Québec doit investir dans une stratégie provinciale intégrée pour l'avancement des filles et des femmes en sport, activité physique et plein air, incluant recherche, suivi des données, accompagnement et adaptation des milieux. Cette démarche contribue aux priorités gouvernementales en vigueur.

Notre demande sur 3 ans se chiffre à 15 000 000 \$.

Axe	Recommandations	Résultats attendus	Montant (\$) demandé sur 3 ans
AXE 1 Générer des connaissances et mieux comprendre les réalités des filles et des femmes.	Soutenir et coordonner la collecte et la diffusion des données existantes. Financer un programme intersectoriel de recherche-action. Intégrer des indicateurs de genre dans les politiques et programmes subventionnés. Renforcer la collecte, l'analyse et la diffusion des données régionales et communautaires. Mieux comprendre et documenter les normes culturelles qui freinent l'inclusion.	Augmentation de la production de connaissances sur les filles et femmes en activité physique, sport, plein air et saines habitudes de vie. Hausse de l'accès aux connaissances et données probantes par les milieux d'intervention. Maillage accru entre la recherche, l'action sur le terrain et les politiques publiques.	2 M\$
AXE 2 Éduquer, sensibiliser et accompagner pour transformer les mentalités et les milieux de pratiques	Soutenir l'intégration d'un module sur l'équité de genre dans les cursus des fédérations sportives et de plein air, universités et cégeps. Soutenir financièrement et accompagner les organisations qui veulent réviser leurs règlements et politiques internes. Soutenir le développement et la diffusion de boîtes à outils numériques. Encourager la couverture médiatique équitable des sports féminins. Soutenir des stratégies de sensibilisation et des initiatives de valorisation des modèles féminins. Intégrer des indicateurs de parité et d'équité dans les critères de financement public ou de reconnaissance.	Réduction des stéréotypes, du sexisme perçu et des comportements discriminatoires rapportés par les filles et les femmes dans les milieux en activité physique, sport et plein air. Hausse de la proportion des organisations (écoles, milieux de garde, organismes communautaires, sportifs et de loisir) ayant mis en place des pratiques sensibles au genre (adaptation de l'offre, prévention du sexisme, environnements sécuritaires et inclusifs). Augmentation du nombre de femmes dans les postes d'encadrement, les conseils d'administration et les instances décisionnelles du sport, de l'activité physique et du plein air.	7,25 M\$
AXE 3 Expérimenter, adapter et transformer les approches pour mieux répondre aux réalités féminines et favoriser l'activité physique.	Soutenir le développement et l'implantation d'une offre d'activités physiques, sportives et de plein air inclusive et variée misant sur la découverte, l'initiation et la récréation. Financer la formation des intervenant-es et adultes influents sur la reconnaissance de leurs biais. Encourager la mise en place de programmes de mentorat et de leadership. Favoriser l'innovation et le partage des bonnes pratiques.	Hausse du taux de participation soutenue à l'activité physique chez les filles, notamment aux moments de transition clés (fin du primaire, adolescence, postsecondaire). Hausse de la proportion de filles et de femmes déclarant un sentiment d'appartenance, de sécurité et de bien-être dans les milieux de pratique en activité physique, sport et plein air. Réduction de l'écart de participation entre les filles et les garçons, avec des gains spécifiques chez les filles issues de groupes sous-représentés.	5,75 M\$

INTRODUCTION

Au Québec, les filles et les femmes demeurent globalement sous-représentées dans le sport, l'activité physique et le plein air, tant sur le terrain que dans les postes de décision. Les données de *l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé 2022 à 2024* démontrent que seulement 8 % des filles âgées de 12 à 17 ans atteignent le niveau recommandé de 60 minutes d'activité physique par jour, contre 33 % des garçons du même âge. Dans les instances dirigeantes, la parité reste également un défi : les femmes occupent à peine 28 % des sièges au sein des conseils d'administration des organismes de sport, de loisir et de plein air, et seulement 22 % des entraîneur·es sont des femmes.

Pourtant, la présence de modèles féminins peut influencer à la hausse la participation des filles dans ces secteurs. Ce besoin de modèles est d'autant plus criant que l'écart de participation ne se résorbe pas à l'âge adulte : au Québec, seulement 19 % des femmes ont déclaré avoir participé à une activité sportive au cours des 12 derniers mois, comparativement à 36 % des hommes.

Ultimement, si les femmes sont moins actives que les hommes, elles n'ont pas les mêmes chances de développer des habiletés physiques, sociales et mentales auxquelles un mode de vie physiquement actif permet d'accéder. Ces qualités — santé physique, confiance en soi, coopération, gestion du stress, persévérance, discipline, etc. — sont pourtant contributives à la qualité de vie de la population et à une société épanouie. Ces chiffres traduisent donc un écart persistant qui prive le Québec d'un important potentiel humain, social et économique que représentent les femmes.

Des progrès réels ont été faits pour l'avancement féminin en activité physique, en sport et en plein air, grâce notamment à certaines politiques publiques, à une grande quantité d'acteurs mobilisés et à une plus grande visibilité, mais ces gains restent fragiles et inégaux. Cette précarité découle de projets souvent temporaires, portés par peu de gens et fragilisés par le roulement de personnel. En conséquence, les changements sont ralentis par des obstacles culturels et structurels tenaces, un manque de financement récurrent et la fausse impression que l'égalité est déjà atteinte.

Mise en contexte de la mobilisation

Conscientes des défis qui perdurent, de nombreuses organisations engagées pour l'avancement des filles et des femmes dans le sport, l'activité physique et le plein air ont répondu à l'appel de M361 de prendre part à une démarche structurée de cocréation d'un mémoire. Dans un souci de préserver les acquis et d'aller encore plus loin, M361 et les organisations partenaires souhaitent poursuivre le travail amorcé, en collaboration étroite avec le gouvernement, afin de consolider les acquis, combler les angles morts et amplifier les impacts positifs déjà observés sur le terrain.

C'est dans cet esprit de continuité et de responsabilisation collective que plus de 25 acteurs et actrices concerné·es se sont rassemblé·es, sous le leadership de M361, afin de structurer une action concertée, efficace et durable, en mettant leur expertise en commun pour la rédaction du présent mémoire.

Les organisations impliquées dans la démarche de création de ce mémoire:

- Agence Canidé
- Chaire de recherche Kino-Québec sur l'adoption d'un mode de vie physiquement actif en contexte scolaire de l'Université de Sherbrooke
- Comité olympique canadien
- Égale Action
- ÉquiLibre
- Fédération Cheer Québec
- Fillactive
- Fondation Laurent Duvernay-Tardif
- Institut national du sport du Québec
- Lab PROFEMS (Laboratoire de recherche pour la progression des femmes dans le sport)
- Les Chèvres de Montagne
- Les Roses de Montréal
- Le Nadia
- M361, Moteur de stratégies sociales
- Montréal physiquement active
- Pôle sports HEC Montréal
- Pivot Collectif
- Renée-Claude Bastien – Guide d'expédition

- Réseau Accès Participation
- Réseau plein air Québec
- Réseau des unités régionales de loisir et de sport du Québec
- Sport'Aide
- SPORTSQUÉBEC
- Sylvie Bernier, Championne olympique
- Unité de loisir et de sport de la Capitale-Nationale

Bien que les membres de ce regroupement saluent l'engagement du gouvernement, ils et elles demeurent grandement préoccupé-es par l'inadéquation du financement public au regard des besoins croissants.

Notre demande

Le Québec ne peut pas atteindre ses objectifs en santé publique, en productivité et en attractivité sans corriger immédiatement les inégalités dans le sport et l'activité physique pour les filles et les femmes.

Le gouvernement du Québec doit investir dans une stratégie provinciale intégrée pour l'avancement des filles et des femmes en sport, activité physique et plein air, incluant financement, recherche, suivi des données et adaptation des milieux. Cette démarche s'inscrit dans les priorités gouvernementales actuelles dont :

- Stratégie pour l'égalité femmes-hommes 2022-2027 ;
- Stratégie nationale de prévention en santé 2025-2035 ;
- Programme national de santé publique 2025-2035 – *Pour un Québec en santé, équitable et résilient* ;
- Plan d'action pour valoriser la pratique d'activités physiques, sportives et récréatives au Québec 2022-2027 – *Pour retrouver le plaisir d'être actif !* ;
- La Politique québécoise de la jeunesse et son Plan d'action jeunesse 2025-2030 ;
- Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026 ;
- Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école*.

Au sujet de ce mémoire

Le présent mémoire s'inscrit dans cette volonté de continuité et de co-construction. Fruit de plusieurs rencontres, session de travail et ateliers, il propose trois axes d'action complémentaires, visant à faire progresser durablement la participation, le leadership et la reconnaissance des filles et des femmes dans tous les espaces de mouvement au Québec :

- 1. Mieux connaître et documenter ;**
- 2. Sensibiliser et éduquer ;**
- 3. Adapter et innover.**

Pour chacun de ces axes sont décrits l'enjeu, la solution et des recommandations claires adressées au gouvernement.

Ce faisant, notre regroupement d'organisations pour l'avancement des filles et des femmes tend la main au gouvernement du Québec et l'invite à soutenir les mesures concrètes proposées, afin de faire de cette cause un vecteur d'égalité, de bien-être et de leadership pour toutes les filles et toutes les femmes du Québec.

Nos principes directeurs

- Renforcer les collaborations et les actions intersectorielles.
- Éviter la chambre d'écho et intégrer les hommes alliés au mouvement.
- Mesurer, suivre et communiquer notre impact collectif.
- Optimiser notre efficacité en adoptant l'approche systémique.

AXE 1 : MIEUX CONNAÎTRE ET DOCUMENTER

L'enjeu

Malgré les initiatives en place, les données québécoises relatives à la participation, au leadership et aux conditions de pratique des filles et des femmes demeurent lacunaires, peu standardisées et insuffisamment diffusées.

- Actuellement, la recherche en santé des femmes ne représente que 6,8 % du financement total de la recherche à l'échelle nationale, même si 50 % de la population est de sexe féminin. (Stranges, 2023)
- Seulement 6 % de la recherche en science du sport cible exclusivement les femmes. (Cowley et al., 2021)

Ces chiffres disent deux choses : d'une part, une compréhension partielle des réalités féminines (notamment au sein des sous-groupes autochtones, racisés, en situation de handicap, LGBTQ+), d'autre part, un manque d'indicateurs qui puissent guider les politiques publiques.

Sans données fiables, actualisées et comparables, les décisions restent fondées sur des suppositions et les retombées sociales ou économiques de l'implication des filles/femmes dans le sport, l'activité physique et le plein air restent largement invisibles. Cela limite la légitimité des politiques et la capacité d'investissement stratégique.

La solution

Générer des connaissances et mieux comprendre les réalités des filles et des femmes.

- La cartographie et l'analyse des données québécoises existantes sur la participation, le leadership et les conditions de pratique.
- Le soutien à la recherche universitaire et terrain, incluant des approches longitudinales et adaptées aux sous-groupes spécifiques.
- La diffusion et la valorisation des résultats auprès des décideur·es et des acteurs et actrices de terrain.

Nos recommandations

Voici ce que nous recommandons au gouvernement du Québec.

1. **Soutenir et coordonner la collecte et la diffusion des données existantes**, en partenariat avec les observatoires, universités et

organismes de terrain, pour rendre les informations accessibles et comparables à l'échelle provinciale.

2. **Financer un programme intersectoriel de recherche-action**, associant ministères (Santé et Services sociaux et Éducation — incluant le secteur du Sport, du Loisir et du Plein air), universités et organismes de terrain, afin de produire des données longitudinales et spécifiques aux sous-groupes.
3. **Intégrer systématiquement des indicateurs de genre dans toutes les politiques et programmes sportifs et d'activité physique subventionnés**, avec un volet de reddition de comptes.
4. **Renforcer la collecte, l'analyse et la diffusion des données régionales et communautaires**, en particulier dans les milieux ruraux, autochtones, racisés et en situation de handicap, afin de combler les « angles morts » dans la documentation.
5. **Mieux comprendre et documenter les normes culturelles qui freinent l'inclusion**, afin de guider les organisations vers la transformation réelle de la culture sportive dite conservatrice.

AXE 2 : SENSIBILISER ET ÉDUIQUER

L'enjeu

Les stéréotypes de genre et les biais inconscients persistent dans les milieux sportifs, de plein air et d'activité physique au Québec. Ces obstacles se traduisent notamment par :

- Une couverture médiatique inégale, malgré l'engouement du sport féminin : seulement 5,8 % de couverture, avec des creux alarmants de 0,3 % dans certains médias sportifs majeurs.
- Une insatisfaction de la couverture médiatique des sports féminins : une étude de l'Observatoire international en management du sport de l'Université Laval révèle que seulement 11,8 % des personnes interrogées étaient satisfaites de la couverture médiatique des sports féminins.
- Des rôles encore stéréotypés. Le Lab PROFEMS indique que, bien que la zone paritaire soit atteinte en 2023 entre les femmes et les hommes chez les employé·es des fédérations sportives, la répartition des postes renvoie à des rôles stéréotypés :

- 32 % des hommes sont directeurs, contre 11 % des femmes ;
- 11 % des hommes sont entraîneurs, contre 1 % des femmes ;
- 1 % des hommes sont adjoints administratifs, contre 16 % des femmes ;
- les femmes représentent moins du tiers des entraîneur·es et des officiel·les de la province.
- Des milieux parfois peu sécuritaires, où le harcèlement et la discrimination demeurent des réalités rapportées par des filles et des femmes participantes. Selon l'*Étude sur le vécu des adolescents et des adolescentes dans les milieux sportifs au Québec (EVAQ)*, environ 30 % des filles pratiquant un sport organisé ont déclaré avoir subi au moins un acte de violence psychologique ou de négligence de la part d'une personne en position d'autorité au cours de leur parcours sportif.

Ces constats suggèrent que même lorsque l'offre existe, les conditions pour que les filles et femmes y accèdent et s'y épanouissent ne sont pas pleinement réunies. Les filles et femmes ont besoin de modèles visibles, de milieux inclusifs et de formations adaptées pour s'épanouir, augmenter leur niveau de participation et accéder à des rôles de leadership dans ce domaine.

La solution

Éduquer, sensibiliser et accompagner pour transformer les mentalités et les milieux.

- La formation et l'outillage des acteur·trices du milieu (entraîneur·es, enseignant·es, dirigeant·es, parents) à l'équité et à l'inclusion.
- La création de milieux sains et sécuritaires, exempts de harcèlement, favorisant l'épanouissement.
- La valorisation des modèles féminins et la mise en lumière des réussites.
- L'adaptation des politiques et règlements pour intégrer des principes de parité, d'équité et de suivi des indicateurs.
- Impliquer les filles et les femmes dans la recherche et la conception des programmes.

Nos recommandations

Voici ce que nous recommandons au gouvernement du Québec.

1. **Soutenir l'intégration d'un module sur l'équité de genre dans les cursus des fédérations sportives et de plein air, universités et cégeps**, et soutenir un réseau de formateur·trices certifié·es pour diffuser et harmoniser les messages.
2. **Soutenir financièrement et accompagner les organisations** qui veulent réviser leurs règlements et politiques internes (recrutement, parité, gouvernance, équité salariale).
3. **Soutenir le développement et la diffusion de boîtes à outils numériques**, incluant guides, vidéos, fiches pratiques et protocoles pour les milieux scolaires, sportifs, de plein air et communautaires.
4. **Encourager la couverture médiatique équitable des sports féminins**, par des partenariats avec les médias et des incitatifs financiers pour les diffuseurs qui s'engagent à valoriser les sports féminins.
5. **Soutenir des stratégies de sensibilisation et des initiatives de valorisation des modèles féminins**, intégrant les jeunes filles dans la conception et la production de contenus, et ciblant particulièrement les sous-groupes sous-représentés.
6. **Intégrer des indicateurs de parité et d'équité** dans les critères de financement public ou de reconnaissance.

AXE 3 : ADAPTER ET INNOVER

L'enjeu

Les conditions de pratique offertes dans les milieux scolaires, communautaires et sportifs ne tiennent pas toujours compte des réalités physiologiques, psychosociales et culturelles propres aux filles et aux femmes : puberté, maternité, santé hormonale, contraintes familiales, cycles de vie, identité de genre, handicap, milieu rural ou éloigné.

- Entre 9 et 11 ans, 1 fille sur 3 risque d'abandonner le sport. Cette tendance reflète plusieurs facteurs bien documentés : la faible qualité des expériences sportives, un manque de sentiment d'appartenance, une faible confiance en soi, une image corporelle négative ainsi que des perceptions de ne pas être la bienvenue dans ces milieux sportifs.

- Seulement 8 % des filles de 12 à 17 ans atteignent le niveau d'activité recommandé, contre plus de 33 % des garçons — l'écart s'agrandit, la santé des jeunes filles est en jeu.
- Au Québec, seulement 19 % des femmes ont déclaré avoir participé à une activité sportive au cours des 12 derniers mois, comparativement à 36 % des hommes.
- Au Québec, les femmes blanches (56 %) sont proportionnellement plus nombreuses à être actives ou modérément actives que les femmes arabes ou asiatiques de l'ouest (41 %) ; asiatiques du Sud (43 %) ; asiatiques de l'Est ou du Sud-Est (49 %) ; noires (44 %) (gouvernement du Canada, 2022).
- L'écart de participation à une activité sportive entre les garçons et les filles de 5 à 14 ans au Canada est plus grand dans les familles à faibles revenus que dans les familles plus avantagées sur le plan économique (Clark, 2008).
- Les femmes vivant dans des régions très éloignées sont moins susceptibles d'atteindre les recommandations en matière de pratique d'activités physiques que celles vivant dans les grands centres urbains canadiens ou en périphérie (47 % contre 54 %) et sont plus susceptibles de déclarer n'avoir fait aucune minute d'activité physique (28 % contre 21 %) (Statistique Canada, 2022). Par ailleurs, l'absence d'équipes féminines locales représente un enjeu pour les femmes vivant en communauté autochtone, qui doivent se relocaliser ou parcourir de grandes distances pour pratiquer leur sport, ce qui entraîne des frais supplémentaires (Reyes, 2022).

Résultat : un sentiment d'appartenance réduit, une confiance moindre, et un nombre plus réduit de femmes dans les rôles d'entraîneure, dirigeante ou mentore. Sans innovation et adaptation des pratiques, les filles et femmes continuent d'être sous-représentées dans les espaces sportifs, de plein air et d'activité physique, limitant leur participation durable et leur développement de leadership.

La solution

Expérimenter, adapter et transformer les approches pour mieux répondre aux réalités féminines et favoriser l'activité physique.

- L'adaptation de l'offre d'activités aux besoins et préférences des filles et des femmes en attribuant des ressources équivalentes.
- La formation des intervenant·es à la prise en compte des besoins physiologiques et cycles de vie féminins.
- La mise en place de programmes de mentorat et de leadership pour les jeunes filles.
- La création d'espaces d'expérimentation culturelle et de dialogue pour favoriser l'inclusion et l'innovation.

Nos recommandations

Voici ce que nous recommandons au gouvernement du Québec.

1. **Soutenir le développement et l'implantation d'une offre d'activités physiques, sportives et de plein air inclusive et variée misant sur la découverte, l'initiation et la récréation** auprès des municipalités, établissements d'enseignement, clubs sportifs et organismes de plein air.
2. **Financer la formation des intervenant·es et adultes influents** (enseignant·es, entraîneur·es, encadrant·tes, instructeur·trices, parents) pour reconnaître leurs biais et encourager les filles autrement.
3. **Encourager la mise en place de programmes de mentorat et de leadership**, reliant jeunes filles et modèles féminins dans le sport, l'activité physique et le plein air.
4. **Favoriser l'innovation et le partage des bonnes pratiques**, par le financement de projets pilotes et la diffusion des résultats pour inspirer d'autres organismes à adapter leurs pratiques.

CONCLUSION

Le Québec ne peut pas atteindre ses objectifs en santé publique, en productivité et en attractivité sans corriger immédiatement les inégalités dans le sport, l'activité physique et le plein air pour les filles et les femmes. Nous avons aujourd'hui l'occasion de transformer cet écosystème en un vecteur d'épanouissement, de leadership et de cohésion sociale pour toutes et tous.

Cela ne se fera pas par hasard, mais par un partenariat engagé entre le gouvernement du Québec et les organisations de terrain, soutenu par la collecte de données robustes, le changement des mentalités et l'adaptation proactive des approches aux réalités des filles et des femmes.

Investir dans l'avancement des filles et des femmes en sport et en activité physique, c'est investir directement dans la santé publique, la cohésion sociale, l'économie et le leadership renouvelé de notre société.

Nous invitons le gouvernement à saisir cette occasion et à traduire cet engagement en actions concrètes : financer et soutenir les initiatives qui permettent à toutes les filles et toutes les femmes du Québec d'accéder, dès l'enfance et tout au long de la vie, à des expériences de mouvement, de nature et de plein air qui les inspirent, les incluent et les élèvent.

Nous sommes prêt-es à agir — bougeons ensemble vers l'égalité.

RÉFÉRENCES

1. Canadian Women & Sport (2020). *The Rally Report: Encouraging Action to Improve Sport for Women and Girls*.
2. Chaire Claire-Bonenfant (2019). *Portrait statistique québécois 2019 : Place des filles et des femmes dans les sports fédérés, les organismes voués à l'activité physique et au plein-air*. Rapport de recherche présenté au ministère de l'Éducation du Québec. 62 pages.
3. Clark, Warren (2008, 3 juin). *L'activité sportive chez les enfants. Tendances sociales canadiennes*.
4. Conseil du statut de la femme (2024). *L'égalité entre les femmes et les hommes : regard sur 50 ans d'évolution au Québec*.
5. Conseil du statut de la femme. (2022). *Femmes et sport : constats et enjeux* (62 p.). Conseil du statut de la femme.
6. Cowley, E. S., Olenick, A. A., McNulty, K. L., & Ross, E. Z. (2021). *Invisible Sportswomen : The sex data gap in sport and exercise science research*. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 29(2), 146–151.
7. St-Pierre, L. (2022). *The Myth of Gender Equality in Canada : The Case of Women's Athletes in Canadian Sport Media*. Eass & ISSA World Congress of Sociology of Sport, Tubingen, Allemagne.
8. E-Alliance — Centre national de recherche sur l'équité entre les genres dans le sport (2020). *Advancing girls' and women's participation and*

- leadership in sport — Faire progresser la participation et le leadership des filles et des femmes en sport* [communiqué de presse].
9. Gouvernement du Canada (2022). [Données des inégalités en santé. Outil de données – Données des inégalités en santé.](#)
 10. Institut de la statistique du Québec (ISQ), & Chaire de recherche Sécurité et intégrité en milieu sportif (SIMS). (2024). [Violence vécue par les adolescents et adolescentes dans les milieux sportifs au Québec : Résultats de l'Étude sur le vécu des adolescents et des adolescentes dans les milieux sportifs au Québec \(EVAQ\).](#) Institut de la statistique du Québec.
 11. Participation. (2025.) [Sondage indicateur de l'activité physique et du sport de 2024\).](#) — L'édition 2025 du Bulletin de l'activité physique chez les adultes : De la stagnation à l'action : Faire bouger le Canada.
 12. RDS. (2023). [L'intérêt pour le sport féminin doit encore être développé au Québec, selon une étude.](#)
 13. Reyes, Alyssa (2022). [A study exploring Indigenous women athlete's experiences with physical activity and sport](#) [thesis Master of Arts, University of British Columbia, Vancouver, Canada].
 14. Sport Information Resource Centre (SIRC). (2020, 2 décembre). [Advancing girls' and women's participation and leadership in sport/Faire progresser la participation et le leadership des filles et des femmes en sport.](#) SIRC.
 15. Stranges, T. N. (2023). [Are we moving the dial? Canadian health research funding trends for women's health, 2S/LGBTQ+ health, sex, or gender considerations.](#) *Biology of Sex Differences*, 14(40).
 16. Statistique Canada. (2025). [Activité physique et temps passé en position assise mesurés directement au Canada : nouveaux résultats de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé, 2022 à 2024.](#) Le Quotidien.
 17. St-Pierre, L. (2025). [La place des filles et des femmes en sport au Québec : mise à jour 2025.](#) Laboratoire pour la progression des femmes+ dans les sports au Québec. 25 p.
 18. UNIVERSITÉ LAVAL (2023). [3e édition du Baromètre des événements sportifs majeurs,](#) Observatoire international en management du sport (OIMS) en partenariat avec le Pôle sports HEC Montréal.

COORDONNÉES

Frédéric Therrien*, directeur général, M361

ftherrien@m361.ca

* Au nom du regroupement d'organisations pour l'avancement des filles et des femmes en sport, activité physique et plein air.

ANNEXE

Synthèse des actions et moyens recommandés

AXE 1 : MIEUX CONNAÎTRE ET DOCUMENTER	
SOLUTION : Générer des connaissances et mieux comprendre les réalités des filles et des femmes.	
EFFETS SOUHAITÉS :	
• Amélioration de la compréhension globale des réalités, besoins et aspirations des filles et des femmes dans le sport, l'activité physique et le plein air. • Réduction des angles morts grâce à la production de données fiables, actuelles et comparables qui éclairent la prise de décision publique et organisationnelle. • Légitimité des politiques et programmes, fondés sur des preuves et des indicateurs mesurables (incluant les retombées sociales et économiques). • Valorisation de la diversité des expériences féminines, notamment celles des sous-groupes souvent sous-représentés (autochtones, racisées, en situation de handicap, LGBTQ+, etc.). • Consolidation d'un écosystème de connaissances partagé entre chercheurs, décideurs et acteurs terrain, favorisant l'innovation et la cohérence des interventions.	
SOUS-ACTIONS	MOYENS SUGGÉRÉS
Cartographier les données québécoises.	Mettre en place un réseau de veille intersectorielle sur les données relatives aux filles et femmes dans le sport, le plein air et l'activité physique. Mise en commun de ces données. Partager ces données au plus grand nombre. Identifier les données manquantes pour mieux connaître les filles et femmes, et démontrer l'impact du sport, de l'activité physique et du plein air dans leur avancement.

Produire des données fiables, actualisées et comparables sur les besoins spécifiques (la participation, le leadership et les conditions de pratique, afin de guider les décisions et politiques).	Favoriser la standardisation des outils de collecte de données (grilles, questionnaires, impact, etc.) entre les organisations, de façon intersectorielle. Organiser des colloques, webinaires et campagnes de vulgarisation pour rendre les résultats accessibles aux décideur·es et aux praticien·nes. Créer des rapports synthèses pour influencer les politiques publiques. Colliger des données pour démontrer l'impact économique et le levier financier liés à la participation des femmes en sport, activité physique et plein air. Partager ces données au plus grand nombre.
Soutenir la recherche (santé, motivation, performance, parcours de vie).	Offrir des bourses ou microfinancements à des chercheuses émergentes ou à des initiatives portées par des femmes issues de la diversité. Créer et renforcer les partenariats de recherche.
Mieux connaître la diversité des sous-groupes de femmes.	Mettre à jour et diffuser les informations statistiques sur les sous-groupes de femmes (identité de genre, autochtones, racisées, en situation de handicap, etc.).

AXE 2 : SENSIBILISATION ET ÉDUCATION	
SOLUTION : Éduquer, sensibiliser et accompagner pour transformer les mentalités et les milieux.	
EFFETS SOUHAITÉS : • Sensibilisation aux stéréotypes de genre et aux biais inconscients. • Diminution du sexisme perçu ou des stéréotypes rapportés. • Plus grande valorisation sociale des rôles féminins dans le sport, l'activité physique, le plein air. • Couverture équitable des sports féminins et masculins. • Adoption de pratiques équitables dans les politiques et programmes des organisations. • Hausse du nombre d'entraîneuses, encadrantes et instructrices dans les milieux. • Hausse du nombre de femmes sur les conseils d'administration. • Évolution du ratio femmes/hommes dans les rôles décisionnels • Réduction des comportements et propos discriminatoires.	
SOUS-ACTIONS	MOYENS SUGGÉRÉS

Former et outiller les acteurs et actrices du milieu (entraîneur-es, enseignant-es, dirigeant-es, parents) à l'égalité et à l'inclusion.	Mieux s'insérer dans les formations existantes. Intégrer un module sur l'équité de genre dans les cursus des fédérations sportives et de plein air, universités et cégeps en éducation physique, kinésiologie ou gestion du sport. Créer un réseau de formateurs et formatrices certifié-es pour assurer la diffusion et la cohérence des messages à travers le Québec. Développer une boîte à outils numérique : guides, vidéos, fiches pratiques, auto-évaluations pour les entraîneur-es, encadrant-es, instructeur-trices, enseignant-es, gestionnaires et parents.
Créer des milieux sains et sécuritaires, exempts de harcèlement et propices à l'épanouissement.	Élaborer des protocoles de prévention et de gestion du harcèlement et des violences adaptés aux environnements sportifs et scolaires. Offrir un service de soutien ou ligne d'écoute spécialisée pour les filles et femmes dans le sport et le plein air. Encourager l'aménagement d'espaces inclusifs et sécuritaires dans les installations (vestiaires, affichage, langage, encadrement). Renforcer le lien entre le milieu scolaire et le milieu du sport et de l'activité physique.
Adapter les politiques et règlements (écriture inclusive, politiques d'équité des genres, parité, mécanismes de suivi et de recrutement, etc.).	Accompagner les organisations dans la révision de leurs règlements et politiques internes (recrutement, parité, gouvernance, équité salariale). Intégrer des indicateurs de parité et d'équité dans les critères de financement public ou de reconnaissance. Créer un comité de suivi en équité chargé d'évaluer l'avancement et de recommander des ajustements annuels.
Faire rayonner les modèles féminins et valoriser les réussites.	Collaborer avec les médias pour améliorer la couverture médiatique féminine (sensibilisation, ententes, formations en rédaction inclusive, visibilité équitable). Offrir du financement incitatif pour les diffuseurs qui s'engagent à couvrir les sports féminins. Collaborer avec le réseau des partenaires régionaux pour cibler et mettre en lumière des athlètes et leaders locales à travers des initiatives existantes (ex : capsules vidéo, balados).
Mener des stratégies de sensibilisation pour lutter contre les stéréotypes et transformer les	Travailler de façon intersectorielle sur des stratégies et messages de sensibilisation.

représentations culturelles.	Produire et diffuser des portraits inspirants de femmes dans tous les rôles (athlètes, entraîneuses, encadrantes, aventurières, instructrices, dirigeantes, chercheuses, etc.). Créer du contenu visuel positif (affiches, capsules vidéo, podcasts) diffusé dans les écoles, clubs, médias et réseaux sociaux. Lancer un concours créatif ou appel à projets pour encourager les jeunes à produire des messages contre les stéréotypes. Collaborer avec des influenceurs et athlètes ambassadeurs pour atteindre les jeunes publics sur les plateformes numériques.
Impliquer les filles et les femmes dans la recherche et la conception des programmes.	Maintenir un comité consultatif composé de jeunes filles, de parents et d'expert-es pour tenir compte en continu de la compréhension des préférences et attentes des filles. Intégrer les filles et les femmes dans la production de savoirs.

AXE 3 : ADAPTER ET INNOVER	
SOLUTION : Expérimenter, adapter et transformer les approches pour mieux répondre aux réalités féminines.	
EFFETS SOUHAITÉS : • Sentiment d'appartenance et de bien-être accru, grâce à des environnements respectueux des besoins physiologiques et psychosociaux. • Renforcement de la confiance, de l'autonomie et du leadership des jeunes filles à travers le sport et le mouvement. • Augmentation du nombre de modèles féminins visibles et actifs dès l'école et dans les programmes jeunesse. • Transformation des normes sociales dès l'enfance, favorisant une participation égalitaire et durable à l'activité physique. • Renforcement de la capacité d'adaptation des organismes face aux besoins évolutifs des femmes et des filles. • Diversification des profils et des voix féminines dans les espaces sportifs, éducatifs et communautaires.	
SOUS-ACTIONS	MOYENS SUGGÉRÉS
Faire le pont entre la recherche et le terrain.	Organiser des rencontres annuelles « Recherche ↔ Terrain » pour partager les résultats scientifiques, pratiques innovantes et données probantes. Capter les innovations sur le terrain. Offrir de l'accompagnement aux organisations.

Adapter l'offre d'activités aux préférences, besoins et contraintes des filles et femmes (notamment leurs besoins physiologiques liés à la puberté, maternité, ménopause, etc.).	Accompagner les organisations dans le développement de programmes d'activités non compétitifs et/ou adaptés aux filles et femmes. Former les intervenant-e-s à la prise en compte des besoins physiologiques et cycles de vie féminins dans la planification d'activités. Outils les organisations afin qu'elles puissent adapter leur offre (ex. créer des guides de conception d'activités inclusives à partir des retours d'expérience et études.) Former les intervenant-e-s clés à reconnaître et à valoriser la participation des filles. Créer des programmes de mentorat jeunesse où des athlètes ou leaders féminines accompagnent des adolescentes. Former les intervenants à valoriser le rôle de la participation active au sport, au plein air et à l'activité physique sur le développement du leadership. Renforcer l'accès aux activités pour les filles et femmes. Bonifier les initiatives existantes et gagnantes.
Agir tôt : développer le leadership et la littératie physique dès le jeune âge ; adopter une vision à long terme en ciblant les jeunes filles et les adolescentes.	Ajuster les modes de socialisation pour encourager la prise d'initiatives auprès des filles et la valorisation de leurs expériences. Offrir des incitatifs, tels que du soutien financier aux organisations pour l'implantation d'une offre adaptée dans les écoles, en parascolaire et dans les établissements d'enseignement postsecondaire. Développer des outils pédagogiques pour sensibiliser les parents à l'importance du jeu actif et de l'égalité dans les activités physiques. Intégrer la littératie physique (plaisir de bouger, confiance corporelle, autonomie) dans les programmes scolaires, parascolaires et de loisirs. Former les intervenant-e-s clés sur les messages positifs à adopter dans les activités, tout particulièrement lors des transitions (primaire-secondaire, adolescence, etc.) Outils les adultes qui influencent les jeunes (enseignant-e-s, entraîneur-e-s, éducateur-trices, parents) à reconnaître leurs biais et à encourager les filles autrement.

Sortir de la chambre d'écho en rejoignant de nouveaux publics et en diffusant les apprentissages.	Développer des campagnes ciblées vers des groupes peu rejoints (filles issues de la diversité, milieux ruraux, nouveaux arrivants, etc.). Collaborer avec des organisations non sportives (culture, environnement, jeunesse, santé mentale) pour croiser les approches. Utiliser les réseaux sociaux, influenceuses et microcommunautés pour diffuser les apprentissages hors des circuits traditionnels. Créer des espaces d'expérimentation culturelle : sport et arts, sport et plein air urbain, sport et nature inclusive. Créer des espaces de dialogue mixtes pour échanger sur les enjeux de genre dans le sport et l'activité physique.
Lancer des projets pilotes pour tester de nouvelles approches locales et innovantes.	Organiser un appel à projets annuel pour stimuler la créativité et faire émerger des solutions inédites. Favoriser la co-construction de solutions avec les participantes pour des pratiques réellement inclusives. Mettre sur pied des comités consultatifs de participantes dans les projets pilotes ou les programmes existants. Produire des retours d'expérience collaboratifs (capsules, témoignages, mini rapports coécrits) pour partager les apprentissages. Créer un prix de l'innovation en équité sportive et plein air pour récompenser les initiatives pilotes les plus prometteuses. Offrir un fonds d'expérimentation soutenant les projets pilotes portés par des organismes locaux ou régionaux. Développer une certification ou reconnaissance en équité pour valoriser les organisations exemplaires. Contaminer de nouveaux milieux (ex. municipalités). Offrir de l'accompagnement aux milieux pour les aider à innover.
Consolider un réseau intersectoriel d'organisations rassemblant sport, éducation, santé, culture, etc.	Tenir un forum annuel ou un « Rendez-vous de l'avancement féminin » réunissant les partenaires, chercheur·e·s et praticien·ne·s de différents secteurs. Organiser des rencontres provinciales trimestrielles avec différents ministères et secteurs. Documenter les bonnes pratiques dans chaque secteur et les rendre accessibles à tout le réseau.

	Intégrer le réseau à des structures existantes (ex : régions) pour maximiser les synergies.
--	---