



Passons de l'intention à l'action

Le SPORT, un pilier incontournable
de la prévention en santé au Québec

MÉMOIRE POUR
LA CONSULTATION PUBLIQUE SUR LA
STRATÉGIE NATIONALE DE PRÉVENTION EN SANTÉ

22 avril 2025

Un Québec actif, une priorité de la SANTÉ !

LA SANTÉ ET LE SPORT

Un levier mutuel majeur et positif en prévention

Au Québec, la santé de la population est confrontée à des enjeux persistants et aggravés : la sédentarité progresse, la santé mentale se fragilise, et les maladies chroniques se multiplient. Or, ces problèmes, largement évitables, appellent une réponse préventive forte, structurante et concertée.

Le sport est un vecteur reconnu de santé physique, mentale et sociale. La recherche est sans équivoque : une activité physique régulière réduit le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète, de certains cancers, tout en améliorant la santé mentale et la qualité de vie. La littérature gouvernementale et scientifique internationale (OMS, McKinsey, INSPQ) s'accorde à reconnaître que la prévention primaire par l'activité physique est un investissement hautement rentable.

Au Québec, des millions de personnes participent activement à une activité sportive encadrée. Malgré les efforts pour encourager un mode de vie sain et actif, la sédentarité et l'inactivité physique persistent, nécessitant une intervention majeure. Cette tendance est amplifiée chez les jeunes, leurs capacités cardiovasculaires n'ont jamais été aussi faibles. Exacerbée et accélérée par la pandémie, elle démontre l'importance du sport pour la santé physique et mentale. Outre les bienfaits physiques, ces activités représentent des moments de socialisation privilégiés, parfois rares dans la routine quotidienne de certaines personnes ayant des défis avec la gestion du temps des écrans, et favorisent l'intégration sociale des nouveaux arrivants. Il est essentiel d'inverser la tangente de l'inactivité physique pour le Québec d'aujourd'hui et de demain.

SPORTSQUÉBEC, LE POUVOIR DU SPORT

Mobiliser pour une véritable culture de prévention

Le sport est un puissant levier de transformation sociale, de développement éducatif, de cohésion communautaire ainsi que d'un mieux-être physique et psychologique. Pour atteindre les objectifs d'une société en meilleure santé, la prévention par **le pouvoir du sport** est un incontournable.

SPORTSQUÉBEC est prête à jouer un rôle central dans l'opérationnalisation de la Stratégie nationale de prévention en santé et croit que le ministère de la Santé et des Services sociaux doit jouer un rôle stratégique en intégrant davantage le sport dans sa vision de la santé préventive.

SPORTSQUÉBEC, c'est

67 fédérations sportives

23 partenaires multisports

17 unités régionales de loisir et de sport (URLS)

Le monde du sport au Québec rassemble une communauté dynamique touchant des millions de personnes de tout âge qui pratiquent une activité sportive, allant des jeunes débutant·es jusqu'aux athlètes d'élite, en passant par les sportif·ives récréatif·ives. Ce sont aussi des passionné·es de sport et des professionnel·les engagé·es, dont plus de 65 000 entraîneur·es, des milliers d'officiel·les et 100 000 bénévoles.

SPORTSQUÉBEC est le carrefour du développement du sport au Québec en mobilisant et soutenant les acteur·rices qui bâtissent une société saine et active. En regroupant une vaste communauté qui contribue chaque jour à la santé des Québécois·es, **SPORTSQUÉBEC** assure un rôle majeur dans la promotion du sport à travers les cinq contextes de pratique : découverte, initiation, récréation, compétition et haut niveau (voir en annexe). Au Québec, la pratique sportive est accessible à chaque citoyen·ne, et adaptée à son niveau, ses capacités, son âge et ses préférences personnelles.

Au quotidien, cette communauté offre une gamme variée de possibilités d'activités sportives et physiques dans une variété de milieux de proximité, notamment dans les environnements scolaires, municipaux, communautaires, privés et associatifs, et sous toutes ses formes. La diversité des organisations sportives propose des programmes sécuritaires allant d'un événement sportif, une ligue récréative, un entraînement encadré ou tout simplement en pratique libre, contribuant ainsi à la vitalité de la population québécoise.

Au niveau de la prévention en santé, il est impératif de cibler les niveaux de la pratique sportive de l'initiation et la récréation pour encourager la participation à travers des initiatives accessibles à tous·tes, sans exception.

RECONNAÎTRE OFFICIELLEMENT LE SPORT COMME PILIER DE LA SANTÉ PRÉVENTIVE

Le sport doit être intégré de manière transversale dans toutes les politiques publiques touchant la prévention pour créer une culture de la santé préventive. Cela passe par une reconnaissance formelle dans les orientations stratégiques du ministère de la Santé et des Services sociaux ET des partenariats consolidés avec les ministères de l'Éducation, des Affaires municipales et de l'Habitation, de la Famille, de l'Emploi et de la Solidarité sociale, ainsi que le Secrétariat à la jeunesse. Le sport joue un rôle crucial dans la prévention des maladies chroniques, du diabète et de l'obésité, contribue au développement social, tout en améliorant la santé mentale et la qualité de vie des communautés.

À la lecture du *Plan d'action interministériel 2022-2025 de la Politique gouvernementale de prévention en santé*, le sport et l'activité physique étaient présents dans une seule orientation, pourtant celui-ci peut être des vecteurs de changement positifs pour l'ensemble des orientations établies dans le plan d'action.

Intégrer le sport timidement dans une politique, chaque ministère de son côté, n'est pas suffisant. Le sport peut apporter beaucoup plus et est un levier stratégique permettant à plusieurs ministères d'atteindre leurs objectifs. **Bâtir des partenariats intersectoriels est primordial pour la prévention.** Regrouper les ressources et favoriser des ponts durables entre le réseau de la Santé, l'Éducation, les Affaires municipales, la Jeunesse, et la Famille est crucial pour faciliter un accès universel au sport.

Les partenariats intersectoriels permettent de mutualiser les ressources et de créer des programmes intégrés qui répondent aux besoins de la communauté. Une même initiative dans le milieu sportif peut permettre à plusieurs ministères d'atteindre leurs cibles. Par exemple, les écoles peuvent offrir des programmes sportifs en collaboration avec les clubs locaux, tandis que les centres de santé peuvent développer des programmes d'habiletés motrices par une activité sportive. Cessons de travailler en silos, regroupons les ressources et travaillons en partenariat.

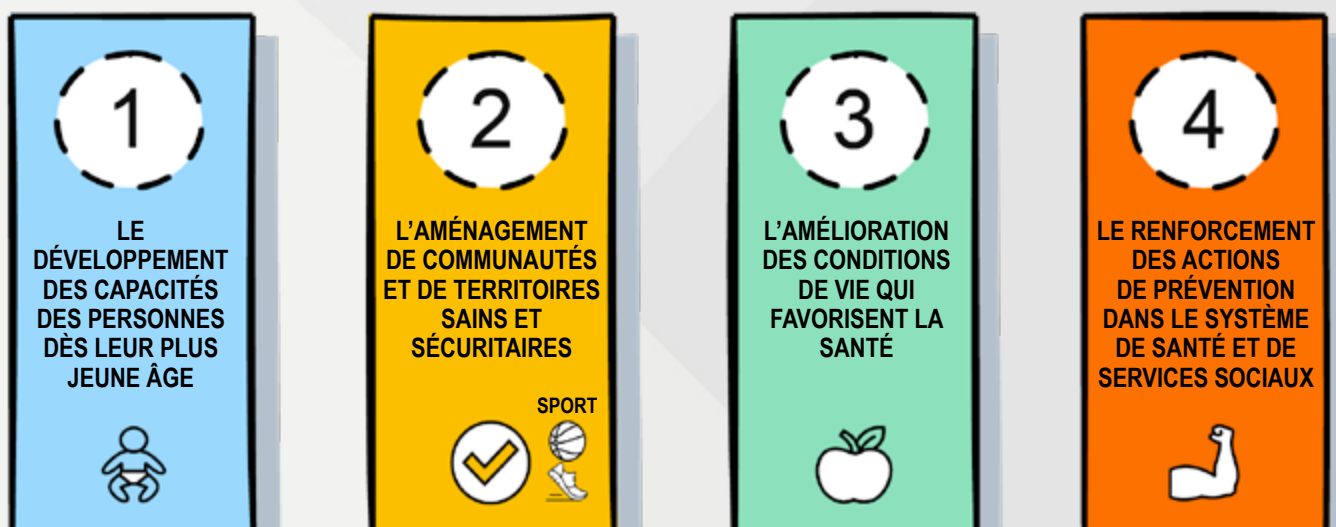
Investir en sport, c'est...

Enrichir et **prendre soin** de notre population.

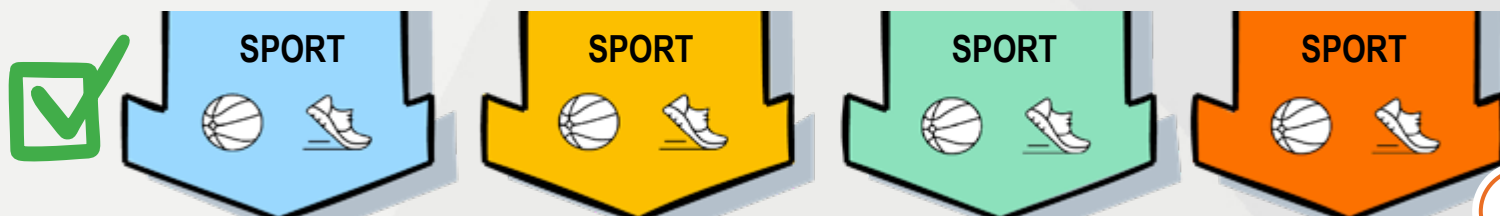
Tout mettre en œuvre pour que **chaque citoyen·ne soit en santé.**

Dynamiser les générations de demain pour un **Québec actif à long terme.**

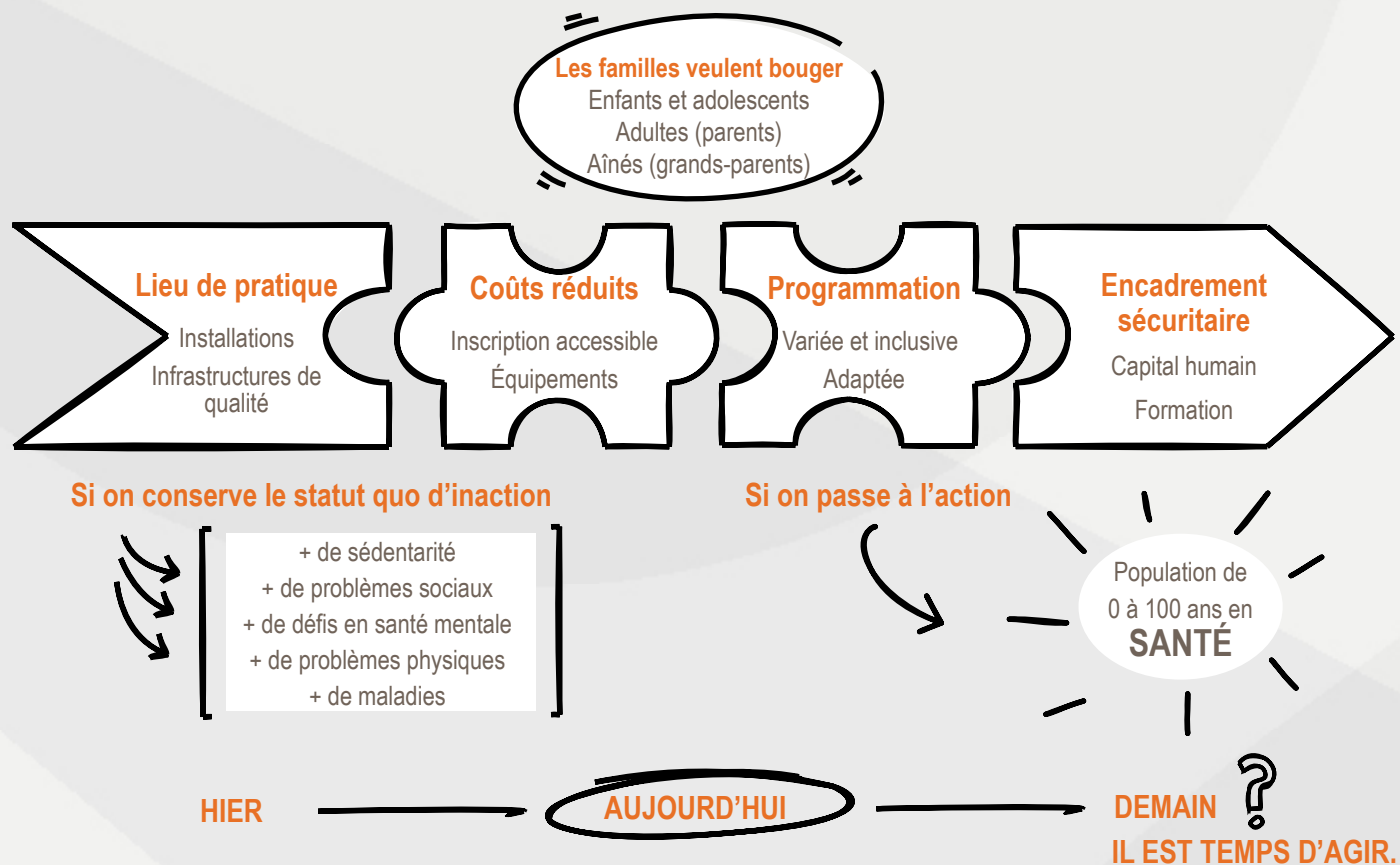
Les 4 orientations du Plan d'action interministériel de la politique gouvernementale de prévention en santé 2022-2025



Le sport comme pilier de toutes les orientations du plan 2026+



FAIRE DU SPORT POUR TOUS·TES UNE PRIORITÉ NATIONALE



Mettre en place un plan d'action pour maximiser l'accès équitable à une diversité d'activités sportives sécuritaires, inclusive et adaptées à toute la population québécoise.

Le Québec doit agir maintenant. Il est urgent d'agir pour accroître la participation à des activités sportives à chaque personne, et ce peu importe son milieu de vie et sa situation socio-économique.

Mais les faits sont clairs :

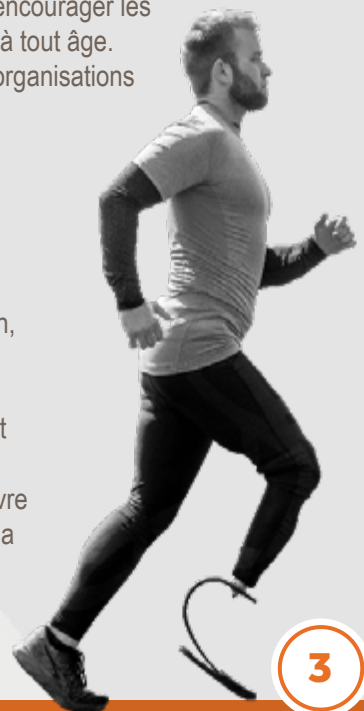
La pratique sportive est en déclin dès l'adolescence. La proportion de jeunes pratiquant un sport diminue considérablement dès l'adolescence et au début de l'âge adulte. Il est vital de mettre en place une offre d'activités sportives récréatives pour toute la population afin de maximiser l'impact positif sur le plus grand nombre de personnes. L'objectif est d'encourager les gens souhaitant s'initier à des activités, de mobiliser la participation et de contrer le [décrochage sportif](#) à tout âge.

Les organismes sont à bout de souffle et ont besoin que l'on investisse dans le capital humain des organisations pour faciliter l'accès aux activités sportives récréatives à des coûts modiques.

Un plan exige des solutions et des actions concrètes en se donnant les moyens de nos ambitions :

1. Faire du Sport pour tous·tes une priorité nationale
 - Des infrastructures de proximité et accessibles ;
 - Du soutien pour l'acquisition de l'équipement de base ;
 - Des programmations renouvelées offertes à toute les formes de pratique, du jeu libre à la compétition, de 0 à 100 ans.
2. Investir adéquatement dans les organisations sportives
 - Un financement accru et indexé des organisations sportives à tous les niveaux (locales, régionales et provinciales) ;
 - Et surtout, **investir dans le capital humain** — entraîneur·es, officiel·les, gestionnaires — qui font vivre le sport sur le terrain, dans toutes les régions afin de permettre aux organisations sportives de livrer la promesse d'un Québec actif.

Faire bouger le Québec, c'est miser sur la santé et assurer l'avenir de notre société.
Cela doit devenir une priorité de la santé publique.





À NOUS ET À VOUS DE JOUER

En intégrant pleinement le sport dans la Stratégie nationale de prévention en santé, le Québec fera le choix d'une prévention concrète, mobilisatrice, ancrée dans les milieux de vie. Le sport est une solution à la fois simple et puissante : il stimule la santé, renforce les liens sociaux, crée un sentiment d'appartenance, prévient l'isolement et contribue au développement équilibré de nos communautés. Malgré les efforts considérables pour encourager un mode de vie actif, la sédentarité demeure une préoccupation majeure, particulièrement chez les jeunes.

Pour inverser cette tendance, il est crucial de :

1. Reconnaître officiellement le sport comme un pilier de la santé préventive ;
2. Intégrer le sport formellement dans les politiques publiques de santé.

Mesures indispensables pour rendre le sport accessible et maximiser ses bénéfices :

1. Faire du Sport pour tous·tes une priorité nationale ;
2. Investir adéquatement dans les organisations sportives ;
3. Mettre en place des partenariats intersectoriels renforcés.

Investir dans le sport, c'est investir dans la santé et le bien-être de la population québécoise. C'est croire en une société où **chaque personne, quels que soient son âge ou ses capacités, peut s'épanouir grâce à une pratique sportive adaptée et sécuritaire.**

Le sport est l'un des éléments fondamentaux pour la promotion de la santé et du bien-être au Québec. **SPORTSQUÉBEC** et son réseau sont prêts à agir comme partenaires stratégiques du ministère de la Santé et des Services sociaux pour déployer des solutions concrètes, efficaces et durables.

La balle est en jeu.

Ensemble, faisons bouger le Québec!

ANNEXE

LE SPORT AU QUÉBEC, EN BREF

Chaque personne peut trouver son sport et la manière qu'elle désire le pratiquer

LES CINQ CONTEXTES DE LA PRATIQUE SPORTIVE

Il existe plusieurs contextes de la pratique sportive, de la plus occasionnelle à la plus sérieuse. Plus le niveau devient compétitif, plus les habiletés et compétences requises sont élevées. Il est essentiel d'offrir à notre population une pratique sportive qui réponde à leurs attentes et leur réalité.

SPORT POUR TOUS-TES

DÉCOUVERTE

Activité durant laquelle le participant ou la participante prend contact avec une discipline sportive. C'est en quelque sorte un point de départ en vue de la pratique d'une discipline sportive. L'activité de découverte peut prendre différentes formes telles que la démonstration par des athlètes, la participation à un jeu adapté, l'observation d'une compétition, une porte ouverte, un essai gratuit, etc.

INITIATION

Contexte à l'intérieur duquel le participant ou la participante acquiert les connaissances et développe les habiletés et les aptitudes nécessaires à la pratique d'un sport. L'initiation est fondamentalement une démarche pédagogique qui doit favoriser l'expression du jeu inhérente au sport.

RÉCRÉATION

Activité de récréation fondamentalement axée sur le jeu et sur le plaisir de pratiquer un sport, la récréation répond davantage à l'univers du jeu qu'à celui de la performance. Les règles et l'encadrement soutiennent de façon harmonieuse le déroulement du jeu, tout en permettant le divertissement et le délassement des participant-es à l'intérieur des caractéristiques essentielles du sport.

SPORT DE COMPÉTITION ET DE HAUT NIVEAU

COMPÉTITION

Regroupant des athlètes qui participent à un sport tout en aspirant à la victoire ou au titre de champion de leur activité, ce contexte implique l'existence d'un réseau de compétition et d'un ensemble de modalités d'organisation et de fonctionnement régis par une fédération sportive. La compétition, du niveau local à provincial, tend davantage à la performance qu'au jeu et, parce qu'elle exige de la part du participant ou de la participante des habiletés techniques de même qu'un effort soutenu par l'entraînement et un sens de la confrontation plus développé que dans les contextes précédents, ce contexte nécessite un encadrement soutenu et étoffé.

HAUT NIVEAU

Ce terme est porteur d'une finalité très élevée de perfection. C'est le contexte de la pratique sportive où on trouve les athlètes engagé-es dans une recherche de très haute performance, soit du niveau national à international. Les paramètres de pratique liés à ce contexte doivent être de nature à soutenir cet engagement chez l'athlète.



**Plus de sport,
c'est moins de maladies,
plus d'équité,
et une population en
meilleure santé.**

**Dès maintenant,
passons à l'action
ensemble !**



7665 boul. Lacordaire, Montréal (Québec) H1S 2A7

514 252-3114

sportsquebec.com

