

Accroître la participation au sport des membres des groupes sous-représentés :

Suggestions de mesures fondées sur des données probantes destinées aux organisations sportives et récréatives nationales, provinciales et territoriales

Pourquoi créer cette ressource?

Il est fort probable que le sport vous passionne et que vous vouliez aider les autres à en tirer autant de plaisir que vous. Imaginez un monde dans lequel vous voulez faire de l'activité physique, mais où ça vous est impossible en raison de votre identité culturelle, raciale ou religieuse, de votre genre ou de votre identité de genre, de vos capacités physiques, de votre âge, du revenu de votre ménage, de votre orientation sexuelle, de votre méconnaissance de la culture ou des pratiques canadiennes, ou de votre emplacement géographique.

Vous pouvez aider

Cette ressource, ainsi que les documents d'accompagnement destinés aux responsables de l'élaboration des politiques et aux ceux qui travaillent directement avec des sportifs, proposent des solutions pratiques pour favoriser l'accueil, la mobilisation et le soutien des personnes issues de groupes ayant été exclus du milieu sportif par le passé.



Comment utiliser cette ressource

Les idées présentées dans ce document sont principalement destinées aux organismes de sport. Toutefois, cela ne signifie pas que les idées visant principalement un groupe ne sont pas du tout pertinentes pour un autre groupe.

Une idée appliquée seule ne créera pas de grands changements, mais avec le temps, les actions menées par chacun s'accumuleront et produiront des résultats. On conseille aux gens utilisant ces mesures de commencer par celles qui sont faciles à mettre en œuvre et d'en ajouter progressivement d'autres qui sont pertinentes au fur et à mesure qu'eux-mêmes et leur organisation sont prêts. Toutes les idées peuvent être adaptées et devraient être selon le contexte.

Le sport ne se limite pas à l'entraînement et à la performance, et la participation va au-delà du nombre de joueurs qui se présente pour être compté. Une participation sportive positive et de qualité augmente les chances de poursuivre la pratique d'un sport et permet de faire l'expérience d'éléments liés à l'inclusion et à l'intégration communautaire, notamment :

- **Autonomie, maîtrise et défis;**
- **Sentiment d'appartenance;**
- **Mobilisation et sens.**

Les sections qui suivent proposent des mesures articulées autour de ces éléments. Comme celles-ci peuvent s'appliquer à plus d'un élément, les limites qui les séparent ne sont pas clairement définies, et le contenu peut se recouper.



Autonomie, maîtrise et défis

Enseigner les compétences de base et améliorer le savoir-faire physique

- ◇ Éviter les interruptions dans le développement des compétences et dans la participation, en particulier lorsque les coûts constituent un obstacle.
- ◇ Reconnaître que beaucoup d'enfants, de jeunes et d'adultes n'ont pas eu la chance d'acquérir le savoir-faire physique de base dès leur plus jeune âge.
- ◇ Offrir des programmes d'apprentissage et de développement des compétences de base dans un environnement non compétitif et favorable aux participants de tous âges, niveaux et milieux.
- ◇ Diviser les participants par âge et par niveau de compétence; ce qui peut aider les nouveaux participants à se familiariser avec le sport tout en favorisant le développement de leurs compétences afin de leur offrir une expérience de qualité en matière de savoir-faire physique.

Favoriser de premières expériences positives

- ◇ Créer des occasions qui procurent un sentiment de réussite et de dépassement de soi.
- ◇ Collaborer avec les conseils scolaires pour appuyer les écoles qui misent sur le renforcement des compétences et l'inclusion de tous.
- ◇ Intégrer les principes de l'initiative [Au Canada, le sport c'est pour la vie](#) dans les politiques, les procédures et les programmes.
- ◇ Vérifier les étapes à suivre dans les systèmes d'inscription pour veiller à ce que les processus soient simples et le langage utilisé, inclusif.



Offrir une variété d'expériences sportives

- ◇ Adopter une définition étendue du sport et proposer une gamme de sports, de loisirs et d'activités physiques adaptés sur le plan culturel, ouverts à tous et faisant appel à des compétences et des capacités variées.
- ◇ Veiller à offrir des programmes variés, notamment des sports qui sont susceptibles d'intéresser les filles, qui font appel à différentes compétences et qui sont issus de cultures autochtones ou autres.
- ◇ Développer des catégories selon la taille, comme pour la lutte, plutôt que selon le sexe ou l'âge dans les activités sportives où la taille des concurrents est importante.
- ◇ Élargir les possibilités offertes aux personnes handicapées au-delà des parcours paralympiques.
- ◇ Veiller à ce qu'il y ait des possibilités de relever le niveau de défi souhaité et que ces possibilités soient compatibles avec les capacités, les compétences et les raisons de participer.

Adapter et modifier

- ◇ Offrir aux personnes ayant un handicap de choisir leur degré d'intégration et d'inclusion.
- ◇ Offrir des programmes, des installations, des activités, des équipements ou des règlements adaptés aux différents niveaux de compétence des participants en fonction de leurs choix et besoins uniques (p. ex., règlements, hauteur du filet, dimensions du terrain de jeu, degré d'assistance) afin que chacun puisse prendre part aux sports.
- ◇ Concevoir et promouvoir des modèles de formation et de développement convenant aux personnes ayant un handicap et pouvant être facilement mis en œuvre par les athlètes, les entraîneurs et les bénévoles.

Éliminer les obstacles liés aux coûts

- ◇ Garantir l'accès à une aide financière à tous ceux qui veulent faire de l'activité physique.
- ◇ Trouver et mettre en place des processus de demande de subventions respectueux et dignes, et veiller à ce que l'aide apporte un soutien à long terme.
- ◇ Collaborer avec des organismes comme Bon départ ou SportJeunesse, des instances locales, des gouvernements provinciaux et territoriaux et le gouvernement fédéral, des organismes de sport et des entreprises locales pour aider à financer les coûts de participation aux activités sportives.
- ◇ Examiner et encourager les possibilités d'investissements ou de subventions venant des secteurs privés et à but non lucratif pour l'équipement et les programmes, et aider les familles à y accéder.

Sentiment d'appartenance

Élaborer des programmes conjointement

- ◇ Mettre en place un comité consultatif pour chaque public cible et y faire intervenir des partenaires et des membres de la communauté de divers secteurs et professions, ainsi qu'un éventail de participants potentiels.
- ◇ Créer un espace sûr où les membres du comité peuvent participer et mettre en commun leurs connaissances, leurs compétences, leurs désirs et leurs opinions, et préparer ensemble des programmes intéressants, amusants et pertinents pour leur communauté.
- ◇ Faire participer les membres de la communauté aux activités de promotion et de recrutement.
- ◇ Consulter les membres des groupes sous-représentés pour savoir quelles compétences et connaissances sportives ils peuvent transmettre.

Souligner et promouvoir la diversité

- ◇ Promouvoir des sports qui valorisent la diversité et rendre ceux-ci accessibles à tous les participants.
- ◇ Établir des liens entre la participation sportive, les connaissances et les modes de vie traditionnels des Autochtones et l'apprentissage culturel.
- ◇ Favoriser le dialogue interculturel parmi et entre les entraîneurs et les joueurs afin que chacun puisse connaître les origines culturelles, le parcours et les intérêts de l'autre dans un cadre non sportif.
- ◇ Souligner et faire connaître les journées et les activités spéciales, comme la Semaine nationale de l'accessibilité du gouvernement du Canada, la Journée internationale des personnes handicapées, la Journée internationale pour l'élimination de la discrimination raciale et les célébrations de la fierté gaie.
- ◇ Accroître la sensibilisation et changer les attitudes à l'égard des personnes ayant un handicap grâce à la Journée scolaire consacrée aux jeux paralympiques et au programme S'amuser grâce au sport.
- ◇ Tenir compte du calendrier des festivals culturels, des fêtes et des célébrations religieuses lors de la programmation d'activités.
- ◇ Former des athlètes autochtones et mettre en valeur leur culture et leurs traditions en appuyant les Jeux autochtones dans le cadre de compétitions ou d'activités récréatives.
- ◇ Inviter les nouveaux arrivants à faire connaître le savoir et les compétences d'un sport de leur pays d'origine à d'autres personnes de leur culture ou d'ailleurs.

Adopter une approche intersectorielle

- ◇ Collaborer avec des partenaires de la communauté et la santé publique afin de créer une approche beaucoup plus globale et générale pour la participation au sport, de promouvoir celle-ci dans le cadre d'un mode de vie sain et de l'inclure dans une programmation plus vaste.
- ◇ Travailler avec des organisations qui ont un lien direct avec les publics cibles afin de comprendre les besoins des participants sur le plan de l'inclusion dans le sport et de faire passer le message sur la question.
- ◇ Travailler avec des partenaires pour prévenir les blessures et les commotions cérébrales dans le sport, les troubles alimentaires, la toxicomanie, le dopage, l'intimidation, le harcèlement et les comportements agressifs des parents.
- ◇ Coopérer avec des professionnels de la santé pour déterminer les besoins d'adaptation des personnes ayant un handicap et les stratégies de prestation à adopter à leur égard.



Comprendre l'intersectionnalité

Lorsqu'on adopte des mesures pour favoriser l'inclusion, il faut savoir que bon nombre de membres d'un groupe s'identifient également à un ou plusieurs autres groupes (p. ex., une femme autochtone, un nouveau Canadien ayant un handicap ou une personne âgée transgenre vivant avec des moyens économiques limités). Ainsi, on appelle l'identification à plus d'un groupe l'intersectionnalité. Les personnes ayant une identité commune peuvent être très différentes en termes d'ethnicité, de langue, d'âge, de religion, d'identité de genre, d'identité sexuelle, de génération, d'histoire migratoire, de contexte socioéconomique et d'autres variables sociodémographiques et individuelles. L'interaction de ces éléments joue un rôle important et complexe dans la participation au sport. La compréhension des multiples identités qui se recoupent et se chevauchent est un facteur important de l'inclusion et de la mobilisation des participants, et peut contribuer au sentiment d'exclusion des participants dans le sport, et, plus important encore, peut permettre de comprendre les besoins individuels.

Assurer la sensibilisation culturelle et la sécurité

- ◇ Reconnaître les effets, les privilèges et l'interprétation du pouvoir; les différentes cultures interprètent la relation de pouvoir de différentes manières en fonction de différentes expériences de vie.
- ◇ Veiller à ce que les dirigeants saisissent bien leur rôle comme leader ou expert; veillent à la sécurité des participants; possèdent les compétences requises; favorisent des comportements qui préservent la dignité des participants; fassent preuve de constance; expliquent les raisons derrière les règles et les techniques; et proposent des choix d'attitudes à adopter plutôt que de simplement mentionner celles à proscrire.
- ◇ Veiller à tenir compte des besoins propres aux participants autochtones lors de l'intégration de ceux-ci dans les systèmes sportifs traditionnels.
- ◇ Prêtez une oreille attentive afin de pouvoir mieux comprendre le sport et la participation selon la culture, les capacités et le sexe.
- ◇ Se renseigner sur les sports pertinents sur le plan culturel et sur la manière de les offrir.
- ◇ Comprendre que les différentes cultures déterminent, à des degrés divers, la particularité de l'activité physique, du sport et des loisirs.

Promouvoir un milieu inclusif

- ◇ Opter pour une gestion axée sur la diversité au lieu d'attendre des membres des groupes cibles qu'ils s'adaptent à l'organisation.
- ◇ Confier au titulaire d'un poste précis la responsabilité de traiter des questions d'inclusion au sein de votre organisation et faire participer cette personne aux décisions importantes.
- ◇ Promouvoir des milieux ouverts, honnêtes, respectueux, inclusifs et favorables où on accepte les différences et les limites



ainsi que la diversité des cultures, des capacités et des modes de savoir.

- ◇ Offrir une programmation axée sur les droits de la personne plutôt que sur le bilan seul. Prendre en compte les bienfaits apportés dans d'autres secteurs de la communauté.
- ◇ Offrir des programmes qui s'adressent expressément aux femmes ou à des groupes culturels précis pour répondre à leurs besoins culturels et les rendre plus à l'aise.
- ◇ Veiller à ce que les planificateurs de programmes, les dirigeants, les entraîneurs et le personnel donnent l'exemple, favorisent les comportements appropriés et utilisent un langage inclusif.
- ◇ Encourager et appuyer la dénonciation avec tact, mais sans équivoque, des préjugés racistes, homophobes ou sexistes, ou encore fondés sur l'âge, la capacité physique, la langue et les stéréotypes, au sein de l'organisation et auprès du public (p. ex., parents, spectateurs, autres participants).
- ◇ Veiller à ce que les « initiations » d'équipes soient inclusives et positives, et favorisent l'esprit d'équipe.
- ◇ Encourager les participants à assumer et à exercer les responsabilités liées à la création d'un environnement positif et inclusif.
- ◇ Veiller à ce que les uniformes et les codes vestimentaires permettent de respecter l'identité et l'expression de genre d'une personne, et respectent les exigences techniques du sport sans différence injustifiable.
- ◇ Mettre en place des initiatives sportives qui permettent aux participants ayant ou non un handicap d'apprendre les uns des autres, et ainsi prévenir l'exclusion sociale en veillant à ce que les enfants et les jeunes handicapés soient toujours inclus dans les classes ordinaires et à ce qu'on leur donne des chances égales de participer à des activités parascolaires avec des élèves non handicapés, si tel est leur souhait.

Exemples du spectre de l'inclusion

- ◇ Aucune mesure d'adaptation nécessaire : un athlète ayant une déficience intellectuelle s'entraîne et participe à des compétitions avec des athlètes sans déficience intellectuelle dans un club de natation local.
- ◇ Mesure d'adaptation mineure : un joueur de quilles malvoyant utilise une barre d'appui.
- ◇ Mesure d'adaptation importante : un lanceur de poids assis participe à une compétition d'athlétisme intégrée contre d'autres athlètes handicapés selon des règles distinctes et en utilisant de l'équipement modifié.
- ◇ Occasion principalement pour les personnes ayant un handicap : les athlètes handicapés et leurs homologues non handicapés forment des équipes ensemble afin de mettre sur pied une compétition de basket-ball en fauteuil roulant.
- ◇ Occasion seulement pour les personnes ayant un handicap : des joueurs de goal-ball participent à une compétition exclusivement réservée aux personnes ayant une déficience visuelle.

Mobilisation et sens

Offrir un cadre accueillant et stimulant

- ◇ Établir et entretenir des relations positives et favorables avec les participants.
- ◇ Favoriser le renforcement des compétences, mettre l'accent sur les efforts et l'essai d'une nouvelle compétence plutôt que sur la victoire, et promouvoir l'apprentissage par les erreurs tout en demeurant positif. Établir des objectifs axés sur l'amélioration personnelle dans la pratique du sport.
- ◇ Accorder une plus grande importance à la participation et à l'acceptation sociales plutôt qu'à la compétition et la performance.

Favoriser les réseaux de soutien et les interactions sociales

- ◇ Offrir des programmes intergénérationnels axés sur la famille.
- ◇ Créer des programmes destinés aux jeunes enfants qui sortent du cadre des séances parent-enfant, et inviter les familles et les participants de tous âges et de toutes capacités à participer ensemble.
- ◇ Inviter les membres d'une famille à prendre part à des comités (p. ex. pour la collecte de fonds), à exercer des rôles liés au sport (p. ex. comme entraîneurs ou arbitres) et à assister à des manifestations sportives en tant que spectateurs ou bénévoles.
- ◇ Proposer des séances d'orientation intéressantes permettant aux familles de comprendre le sport et ensuite de pouvoir appuyer leurs proches qui pratiquent un sport et les aider à s'y retrouver dans le système.

Promouvoir des exemples à suivre et le soutien par les pairs

- ◇ Faire connaître les champions de la communauté et les héros locaux auxquels les gens peuvent s'identifier afin de créer un sentiment d'appartenance à la communauté.
- ◇ Promouvoir divers modèles auxquels les participants peuvent s'identifier afin d'établir des liens plus étroits avec un public diversifié.
- ◇ Dispenser une formation aux personnes agissant comme modèles et porte-parole pour s'assurer que leurs récits favorisent une plus grande participation.
- ◇ Faire participer des femmes servant de modèles positifs pour faire valoir le sport comme une activité culturelle sûre et adaptée aux femmes.

Favoriser la représentation

- ◇ Assurer la diversité parmi les dirigeants, les entraîneurs, les responsables et les autres membres du personnel au moyen des pratiques de recrutement, d'embauche, de formation et de mentorat.
- ◇ Appliquer des politiques permettant d'atteindre un taux de représentation minimal de 40 % des membres chaque sexe au sein des conseils d'administration et des comités d'organismes de gouvernance du sport, ainsi que des taux de représentation minimaux pour les identités des autres participants.
- ◇ Éduquer les organisations et les communautés à voir la diversité comme un atout lors de la sélection des entraîneurs pour que les équipes et les personnes occupant des postes professionnels et des rôles connexes soient représentatives.
- ◇ Demander expressément à des filles et des femmes de pratiquer un sport, de suivre une formation, de siéger à un conseil d'administration ou de devenir entraîneuses.
- ◇ Former des Autochtones comme apprentis-entraîneurs et renforcer les capacités à cet égard au sein des communautés pour tous les sports d'intérêt, y compris pour les jeux traditionnels.

Promouvoir efficacement

- ◇ Susciter de l'engouement à l'égard de la participation sportive chez tous les Canadiens en ciblant les messages les plus forts, soit ceux qui trouveront un écho dans les communautés cibles, et en parlant des bienfaits connexes, des occasions de s'amuser, du temps passé en famille, de la possibilité de faire des rencontres, de la camaraderie, de la cohésion familiale et de la réalisation de soi.
- ◇ Adapter les messages aux diverses priorités et origines, et aux différents intérêts, des groupes et des particuliers ciblés.
- ◇ Veiller à ce que l'information soit facilement accessible en la rédigeant dans un style clair et simple, et en la rendant disponible sous différents supports et dans diverses langues.
- ◇ Déterminer et utiliser les voies de communication qui conviennent le mieux (p. ex., bouche-à-oreille, pairs, téléphone, courriels, textos, médias sociaux, rencontres en personne, circulaires ou dépliants publicitaires).
- ◇ Utiliser des images et un langage promotionnels qui soient attrayants pour divers participants. Illustrer le matériel promotionnel en utilisant des photos de membres de la communauté cible qui participent aux sports promus. Utiliser des statistiques concernant le public cible.
- ◇ Utiliser un langage et des images non genrés et non sexistes.
- ◇ Repérer les entraîneurs ou les athlètes qui parlent couramment certaines langues pour que ceux-ci contribuent à faire connaître le programme et les occasions de participer.

Communiquer l'information

- ◇ Recruter et former des membres issus de divers groupes qui pourront faire de la sensibilisation, et transmettre les connaissances, offrir un encadrement et apporter d'autres formes d'expertise.
- ◇ Renseigner les gens sur la façon dont ils peuvent participer comme entraîneurs, arbitres, facilitateurs, en plus d'encourager les athlètes.
- ◇ Diffuser des informations sur les programmes proposés, les façons de participer, les procédures d'inscription, les subventions offertes et les programmes d'échange d'équipement ou d'achat à rabais.
- ◇ Concevoir et promouvoir un portail en ligne, et son application connexe, servant à diffuser des informations sur les programmes.
- ◇ Créer des registres ou des bases de données sur les femmes qui exercent des fonctions professionnelles ou bénévoles dans la gestion des sports aux échelles locale, régionale et nationale, afin de rendre les candidates visibles en vue d'un recrutement ultérieur. Envisager d'étendre cette mesure à d'autres groupes lorsque c'est également possible.

Une saine gouvernance

Examiner et mettre en œuvre les politiques de soutien

- ◇ Élaborer des politiques, lignes directrices, énoncés de position, plans d'action et codes de conduite nouveaux, et examiner ce qui existe déjà, afin de promouvoir l'inclusion et les attentes en matière de comportement et de garantir un accès équitable et une expérience sportive positive pour tous.
- ◇ Permettre aux gens de pratiquer des sports avec les membres du genre auquel ils s'identifient.
- ◇ Veiller à ce que tous les participants disposent d'un temps de jeu juste et équitable, peu importent les compétences, l'assiduité ou d'autres facteurs.
- ◇ Mettre en place des règles équitables pour les sports féminins et masculins (p. ex., distances, durée, profondeur du terrain, prix en argent, etc.).

Dresser la liste des bonnes pratiques et faire connaître celles-ci

- ◇ Examiner la structure tarifaire, les subventions et les pratiques d'accès des autres organisations.
- ◇ Déterminer les programmes et les mesures politiques qui fonctionnent, et faire connaître ceux-ci à grande échelle.
- ◇ Soutenir les mécanismes de mobilisation des connaissances tels que les communautés de pratique, les outils et les ressources.

Susciter une couverture médiatique favorable

- ◇ Vérifier les stratégies médiatiques pour s'assurer qu'elles tiennent compte de l'inclusion, contrent les stéréotypes négatifs, promeuvent des modèles positifs et mettent en valeur la diversité dans la participation.
- ◇ Mettre les bonnes nouvelles et les histoires de réussite en vedette, comme celles qui portent sur la mobilisation de la communauté, la formation de leaders, la réussite d'un athlète du groupe cible ou la participation de réfugiés.
- ◇ Proposer des séances de photos avec des membres des communautés cibles participant aux sports promus.
- ◇ Favoriser la couverture médiatique des sports de haut niveau auxquels participent des membres de groupes sous-représentés (p. ex., les Jeux paralympiques, les Jeux olympiques spéciaux, les Jeux nationaux autochtones, la Ligue canadienne de hockey féminin) et des sports non traditionnels (p. ex., le cricket, le futsal).
- ◇ Augmenter la couverture des rencontres de ligues élites féminines afin de normaliser la pratique du sport par les femmes. Raconter des histoires de vraies sportives en utilisant des images qui remettent en question les modèles de femmes idéalisés et stylés existants.

Former des leaders

- ◇ Mettre les programmes [Respect et sport](#) et les principes [Sport pur](#) en application
- ◇ Appuyer les possibilités de perfectionnement professionnel et de mentorat offertes au personnel, aux entraîneurs, aux arbitres, aux pédagogues et aux bénévoles des groupes sous-représentés.
- ◇ Offrir à tous les employés, administrateurs et bénévoles une formation sur la sensibilisation et les compétences culturelles ainsi que sur la sécurité culturelle des Autochtones.
- ◇ Transmettre aux personnes responsables de la prestation des programmes des connaissances particulières, notamment sur les besoins des adultes plus âgés; les outils pouvant aider les parents à enseigner le savoir-faire physique et le sport à leurs enfants ayant un handicap; l'entraînement des athlètes féminines; et les façons d'adapter les programmes.

Évaluation et surveillance

- ◇ Demander aux membres, aux partenaires communautaires et aux autres intervenants, actuels et passés, s'ils se sentent valorisés, en sécurité et les bienvenus ainsi que les mesures qui leur procurent ces sentiments.
- ◇ Instaurer des mécanismes pour demander au grand public et aux groupes ciblés de donner régulièrement leur avis sur les politiques et les programmes.
- ◇ Rencontrer les familles et les participants afin de connaître leurs avis sur la manière d'améliorer la promotion et la compréhension des ressources, de la programmation et des efforts d'inclusion, et adapter le tout si nécessaire.

Ressources pratiques

[Le sport c'est pour la vie pour tous les nouveaux arrivants au Canada : Inclusion des nouveaux arrivants dans le milieu du sport et de l'activité physique](#)

[ACAFS Guide de l'équité des sexes](#)

[Devenir champion n'est pas une question de chance 2e édition. Modèle de développement à long terme du participant/athlète pour les personnes ayant un handicap](#)

[Le mouvement Entraînement responsable](#)

[SportJeunesse](#)

[Bon départ](#)

[Nouveaux citoyens, sport et appartenance : une combinaison gagnante](#)



Le présent document sert de complément au rapport *Considérations pour les politiques et les programmes afin d'accroître la pratique du sport chez les membres des groupes sous-représentés au Canada* (publié sur le site www.sirc.ca/fr/), qui donne les résultats d'une revue de la littérature sur ce sujet. Cette ressource présente des idées provenant de la littérature que les praticiens du sport, les fournisseurs de produits récréatifs, les décideurs et d'autres intervenants du domaine pourraient mettre à profit afin de créer un milieu sportif plus accueillant et inclusif pour les femmes et les filles, les Autochtones, les personnes handicapées, les immigrants récents, les néo-Canadiens, les Canadiens désavantagés sur le plan socioéconomique, les adultes plus âgés, les membres de la communauté LGBTQ2IA+, les Canadiens habitant une région rurale, éloignée ou isolée, les membres d'autres groupes ainsi que tous les Canadiens qui se sentent exclus.

Pour en savoir plus :

Joanne Kay, Sport Canada: joanne.kay@canada.ca

Sue Cragg Consulting: suecraggconsulting@gmail.com