

# Synthèse des résultats sur les barrières et les facilitants aux activités physiques et sportives

Le projet Savoir Prendre Soins + (SPS+) a comme objectif de concevoir des services plus équitables et plus inclusifs en matière d'activité physique et sportive (APS) et d'accès à la saine alimentation. Une recherche a été menée afin de recenser des barrières et des facilitants à ces services. Ces résultats seront utilisés pour planifier des services mieux adaptés aux besoins des populations.

Les résultats présentés dans ce document sont basés sur les témoignages de 36 personnes issues de familles immigrantes et/ou racisées ayant été rencontrées dans le cadre du projet Savoir Prendre Soins + (SPS+). La danse, la natation, le vélo et la marche sont parmi les activités physiques et sportives (APS) les plus appréciées des personnes rencontrées! Savoir Prendre Soins + a permis de faire ressortir des barrières et des facilitants quant à la pratique des APS par les familles immigrantes et/ou racisées. Ces familles ont identifié plusieurs solutions pour en faciliter l'accès.

«Même sortir de la maison [l'hiver], c'est difficile même si on va dans un autre espace fermé.»

Témoignage, groupe femmes, Lachine et LaSalle

«J'ai fait des cours de zumba parce que c'est quelque chose que j'aime bouger, j'aime danser un peu, j'aime la musique aussi et c'était une activité que je peux faire avec d'autres dames et je peux aussi amener mon enfant avec moi.»

Femmes, Saint-Michel, Ahuntsic-Cartierville

«Certains cours pour adultes sont trop tard par rapport à une vie de famille avec un enfant en bas âge.»

Témoignage, groupe femmes, Saint-Michel, Ahuntsic-Cartierville

## Pistes d'actions

Plusieurs solutions pourraient être mises en place pour améliorer l'accès de ces familles aux APS, notamment :

- 1 **Offrir** des séances d'initiation et d'accompagnement aux APS qui se pratiquent en saison hivernale;
- 2 **Favoriser** l'accès à des espaces intérieurs pour pouvoir jouer librement et bouger pendant l'hiver;
- 3 **Proposer** des prix d'accès aux activités qui sont modulés selon les revenus des personnes participantes.

## Barrières

**Le manque de diversité** chez les usagers et usagères des APS amplifie chez les familles le sentiment de ne pas se sentir bienvenues dans ces espaces. L'adaptation au climat hivernal demeure toutefois la plus grande barrière pour ces familles.

**Les horaires** des APS sont parfois incompatibles avec leurs autres responsabilités familiales et professionnelles. Certains paramètres des activités qui ne correspondent pas à leurs besoins ou à ceux de leurs enfants.

Le coût trop élevé de certaines APS et de l'équipement nécessaire pour les pratiquer en entrave l'accès.

## Éléments facilitants

Les APS qui sont facilement accessibles sont celles qui sont abordables, de **proximité**, qui permettent de passer du temps en famille et **d'occuper les enfants**.

Les APS qui permettent de faire des rencontres pour **briser l'isolement**, qui accompagne parfois l'immigration, sont appréciées.

