

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 cette infographie sont basés sur les témoignages de 24 personnes appartenant aux communautés LGBTQIA2+ ayant été rencontrées dans le cadre du projet Savoir Prendre Soins + (SPS+). Les personnes participantes pratiquent une grande variété d'activités physiques et sportives (APS) comme la danse, le badminton, le patin à roulettes, les arts martiaux, la boxe ou encore le karaté en plus d'utiliser le transport actif chaque semaine. La pratique de ces APS sont appréciées pour le bien-être et le plaisir qu'elles procurent. Elles permettent aussi aux personnes rencontrées de se faire du bien, de prendre soin de soi, de se réapproprier son corps, d'avoir du plaisir et de prendre soin de sa santé mentale.

« Je pense que plus tu fais partie d'une minorité, plus tu as du mal à trouver les endroits où [...] tu peux pratiquer [...], donc parfois ça peut forcer à aller plus loin. [...] il y a un manque d'espace adapté non mixte mais adapté en général à nos propres besoins.»

Témoignage, groupe hommes +

« Ça peut même être une occasion de se faire des nouveaux amis. Justement, quand c'est organisé et tout on rencontre des nouvelles personnes.»

Témoignage, groupe hommes +

Barrières

Les espaces de pratique des APS sont perçus comme **non inclusifs** et peu adaptés aux réalités et aux besoins des communautés LGBTQIA2+.

Il y a une perception, particulièrement chez les participants hommes, que les APS ne sont pas accueillantes pour les débutants.

Les personnes trans, non-binaires ou agenes présentent en général une plus grande **vulnérabilité économique**. Elles peuvent donc se heurter à la barrière économique que représente le prix élevé des cours et activités.

Éléments facilitants

Les espaces de pratique d'APS souhaités sont **inclusifs, abordables** et présentent un grand choix d'horaire de pratique. Les centres communautaires, les centres sportifs, le milieu de travail, ou d'autres espaces (comme en plein air) sont des lieux qui peuvent avoir ces caractéristiques.

La possibilité de pratiquer des APS en **groupe et à travers des activités sociales** est appréciée par les personnes participantes.

Pistes d'actions

Plusieurs solutions ont été soulevées par les personnes rencontrées pour faciliter l'accès aux APS aux personnes appartenant aux communautés LGBTQIA2+ notamment :

- 1 **Former** le personnel oeuvrant en APS sur les réalités des communautés LGBTQIA2+ et sur les mesures d'inclusion à mettre en place pour accueillir pleinement ces personnes;
- 2 **Valoriser** l'inclusion et la diversité dans les événements sportifs;
- 3 **Mettre** en place de vestiaires ou de salles de bain à l'utilisation individuelle.