



CADRE POUR UNE VIE ACTIVE AUX TNO 2023-2033 :

UNE APPROCHE
STRATÉGIQUE POUR LES
LOISIRS, LE SPORT ET
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Août 2023

Anglais

Français

Cree

Tłchq

Chipewyan

South Slavey

North Slavey

Gwich'in

Inuvialuktun

Inuktitut

Inuinnaqtun

867-767-9346 poste 71037

866-561-1664 (sans frais)

Table des matières

Sommaire	4
Présentation	4
Contexte et objectif.....	5
Ce que nous avons entendu.....	5
Portée.....	7
Infrastructures pour une vie active.....	7
Ambition	8
Principes.....	8
Thèmes et objectifs.....	9
Partenaires	12
Glossaire.....	13

CADRE POUR UNE VIE ACTIVE AUX TNO 2023-2033 :

Une approche stratégique pour les loisirs, le sport et l'activité physique

Sommaire

Le *Cadre pour une vie active aux TNO*, anciennement appelé *Cadre pour les sports, l'activité physique et les loisirs aux TNO*, présente l'ambition, les principes et les objectifs du gouvernement des Territoires du Nord-Ouest (GTNO) pour promouvoir l'activité physique, les loisirs et les sports auprès des Ténos au cours des dix prochaines années. Le cadre tient compte des commentaires recueillis dans le cadre d'un processus d'échanges avec le public auquel ont participé des organismes territoriaux et régionaux de loisirs et de sports, des gouvernements et des organisations autochtones, des organisations non gouvernementales qui soutiennent les populations manquant de services et des champions de la vie active communautaire.

Ce cadre guidera la répartition des revenus tirés de la Loterie de l'Ouest du Canada (Western Canada Lottery Program) et éclairera également les décisions du GTNO en matière de politiques et de financement liées à la vie active. Bien qu'il s'agisse d'un cadre du GTNO, notre objectif est que tous les partenaires en adoptent l'ambition, les principes et les objectifs afin que nous puissions travailler en collaboration pour veiller à ce que chaque Ténos ait accès à des occasions d'activité physique, de sports et de loisirs.

Présentation

L'activité physique est définie comme tout mouvement corporel qui nécessite une dépense d'énergie. Elle se produit dans d'innombrables situations, allant des tâches de la vie quotidienne, comme le ménage, aux défis sportifs et extrêmes du plus haut niveau. L'Organisation mondiale de la Santé fait remarquer que l'activité physique est essentielle pour le développement cognitif, la motricité, l'estime de soi, l'intégration sociale, la santé musculosquelettique, la réussite scolaire et le bien-être général chez les enfants et les adolescents, pour la prévention et le contrôle des maladies non transmissibles chez les adultes, et pour le maintien d'une bonne santé mentale chez les personnes de tous âges.

Selon l'Organisation mondiale de la Santé, la vie active désigne un mode de vie selon lequel les activités physiques, sociales, intellectuelles, affectives et spirituelles sont valorisées et font partie du quotidien. Les gouvernements de tout le Canada ont souligné l'importance d'une vie active pour améliorer la qualité de vie des personnes de tous âges. Une vie active peut être intégrée dans tout ce que nous faisons – à la maison, dans des bâtiments et installations privés ou municipaux, dans la nature ou dans des espaces extérieurs adaptés.

Bien que la vie active se manifeste dans de nombreux contextes, elle peut être particulièrement bénéfique lorsque des personnes se réunissent en groupe pour partager non seulement les bienfaits de l'activité physique, mais aussi le lien social formé lors de la participation à des activités récréatives ou sportives organisées. Des personnes de tous âges et de différents niveaux de compétence se réunissent pour partager leur amour de la vie active dans de nombreux lieux et espaces, lors de sorties de ski ou de promenades entre amis, de danses du tambour, d'escapades en famille dans des camps de pêche sur le territoire traditionnel, de parties ou de matchs improvisés, de loisirs et d'activités de ligues sportives communautaires, de matchs d'équipes sportives scolaires et de sports de compétition de haut niveau. Les

personnes qui participent à ces activités ont en commun la volonté de partager leur passion pour un mode de vie sain et actif.

Les peuples autochtones des Territoires du Nord-Ouest (TNO) ont toujours eu un mode de vie sain et actif. Les gouvernements et les collectivités autochtones soulignent l'importance des programmes sur les terres ancestrales, qui représentent une occasion d'améliorer toutes les dimensions du bien-être individuel et communautaire, tout en établissant des liens avec la terre, la langue et la culture. La *Déclaration des Nations Unies sur les droits des peuples autochtones* invite les gouvernements à veiller à ce que les peuples autochtones conservent le droit de préserver, de contrôler, de protéger et de développer leur patrimoine culturel, y compris leurs sports et leurs jeux traditionnels (article 31); et les *appels à l'action de la Commission de vérité et réconciliation du Canada* préconisent un financement stable des programmes sportifs communautaires qui reflètent la diversité des cultures et les activités traditionnelles des peuples autochtones (article 90).

Contexte et objectif

En 2019, la *Loi sur la loterie de l'Ouest du Canada* a été mise à jour pour inclure une référence précise à la façon dont le GTNO répartira les revenus générés par la loterie de l'Ouest du Canada (Western Canada Lottery Program). En plus de soutenir l'administration de la loterie, la *Loi* établit un fonds spécial pour appuyer :

- la promotion et l'exécution de programmes d'activité physique, sportive et récréative;
- l'élaboration de programmes d'entraînement;
- le soutien aux athlètes de haut niveau;
- toute autre fin que le ministre estime nécessaire au soutien ou à la promotion de l'activité physique, sportive et récréative aux Territoires du Nord-Ouest.

Cette modification de la *Loi* a permis de créer une source de revenus réservée au soutien et à la promotion de ces aspects de la vie active, en plus d'autres financements qui peuvent être mis à disposition par l'intermédiaire de crédits budgétaires annuels du GTNO. À l'époque, le ministre des Affaires municipales et communautaires (MAMC) s'était engagé à élaborer un cadre stratégique pour le secteur des loisirs, de l'activité physique et des sports afin de cerner les priorités du GTNO et d'orienter les décisions en matière de programmes et de financement dans ce domaine. Les échanges initiaux avec les organisations non gouvernementales et le public ont commencé en 2018, mais l'achèvement du cadre a été retardé pendant la pandémie de COVID-19. En 2022, le MAMC a entamé des discussions fondamentales avec des organisations non gouvernementales chargées de promouvoir les loisirs et les sports, des gouvernements et des organisations autochtones, des organisations représentant les populations manquant de services, et des champions de la vie active communautaire de partout aux TNO. Les thèmes et les priorités issus de ces discussions sont consignés dans le *Cadre stratégique pour les sports, l'activité physique et les loisirs aux TNO : Rapport sur ce que nous avons entendu* de 2023, et ont contribué à orienter l'élaboration du présent cadre.

Ce que nous avons entendu

Bien que de nombreuses opinions variées et divergentes aient été présentées, trois domaines d'action prioritaires sont ressortis régulièrement :

- Il est nécessaire de promouvoir et de soutenir un mode de vie actif de base pour les personnes de tous âges et de tous niveaux d'aptitude dans les collectivités des TNO.
- Parallèlement, nous devons reconnaître et soutenir les athlètes de compétition de haut niveau et leur permettre de donner le meilleur d'eux-mêmes.
- Étant donné que 50 % des Ténos sont des Autochtones, le gouvernement doit apporter un soutien important non seulement aux sports autochtones et aux jeux traditionnels, mais aussi aux programmes sur les terres ancestrales et aux activités culturelles.

Tout au long des échanges, un large consensus s'est dégagé sur les thèmes suivants en tant que priorités pour un nouveau cadre stratégique du GTNO :

- Mettre à l'honneur et soutenir les champions et les bénévoles locaux;
- Renforcer les capacités du secteur pour former des dirigeants, des entraîneurs et des officiels dans le domaine des loisirs;
- Privilégier la culture autochtone et les pratiques traditionnelles;
- Veiller à ce que la programmation soit accessible à tous les résidents des TNO, y compris, mais sans s'y limiter, aux jeunes de tous âges, aux personnes âgées, aux personnes à mobilité réduite et aux autres personnes ayant des difficultés, ainsi qu'aux personnes 2ELGBTQQIA+;
- Créer un processus de financement transparent, flexible et pluriannuel qui répond aux besoins et aux priorités des collectivités;
- Investir dans l'entretien des infrastructures existantes tout en soutenant le développement de nouvelles infrastructures.

Voici d'autres priorités qui ont été soulignées par bon nombre des personnes et des organisations qui ont fourni des commentaires :

- Reconnaître le rôle essentiel que joue le secteur dans le bien-être des personnes et des collectivités, et considérer l'accès aux occasions d'activités sportives, physiques et récréatives comme un déterminant social de la santé;
- Élaborer une définition nordique unique des loisirs;
- Appliquer une optique de réconciliation et de décolonisation à toutes les activités du secteur, en trouvant des moyens de prendre des mesures significatives et en respectant les principes de la *Déclaration des Nations Unies sur les droits des peuples autochtones*;
- Donner la priorité aux investissements dans les activités locales qui touchent toutes les collectivités;
- Donner la priorité aux programmes sur les terres ancestrales et augmenter les investissements dans ce domaine;
- Donner la priorité aux liens intergénérationnels;
- Veiller à ce que les politiques de financement prévoient des responsabilités claires et soient liées au cadre.

Nous avons également appris qu'un secteur de la vie active dynamique et inclusif nécessite un partenariat entre tous les ordres de gouvernement (fédéral, territorial, communautaire et autochtone), le secteur non gouvernemental et les entreprises.

Portée

Guidé par les commentaires du public, le présent cadre définit l'ambition, les priorités et les objectifs du GTNO en matière de vie active pour les dix prochaines années. L'ambition et les priorités guideront les décisions relatives à l'affectation des fonds dans le cadre de la *Politique sur le financement de la Loterie de l'Ouest du Canada (Western Canada Lottery Program Contribution Policy)* et en fonction d'autres sources de financement de la vie active du GTNO. Les objectifs guideront la planification des actions futures du GTNO et nous permettront de combler les lacunes et de mesurer les progrès accomplis en vue de réaliser notre ambition. Notre objectif est que l'ambition, les principes, les priorités et les objectifs énoncés dans le présent document deviennent une feuille de route commune pour le secteur, ce qui nous aidera à collaborer avec d'autres partenaires afin d'offrir à tous les Ténos des possibilités sûres et adaptées à leur culture d'être physiquement actifs et de participer à des activités récréatives et sportives qui répondent aux besoins des participants et aux priorités de la collectivité. Le cadre servira également de base pour que le GTNO puisse contribuer à l'élaboration de stratégies, de politiques et de plans d'action nationaux.

L'expression « vie active » couvre un éventail d'activités organisées ou non auxquelles participent une ou plusieurs personnes pratiquant une certaine forme d'activité physique. Le loisir a été défini comme « l'expérience découlant de notre choix libre de participer à des activités physiques, sociales, intellectuelles, créatives et spirituelles qui renforcent le bien-être des individus et de la communauté », et comprennent un large éventail d'activités telles que la danse, les programmes de mise en forme, les sports non compétitifs, la marche, la randonnée pédestre, les activités sur l'eau, la couture, les jeux de mains et la pratique du tambour. Le sport fait référence à des activités dont la pratique suppose « une structure organisée, un environnement compétitif et la détermination d'un vainqueur ». Dans le cadre de cette définition large, il peut y avoir toute une gamme de niveaux de compétitivité et de performance, allant des compétitions d'équipes sportives dans les écoles primaires aux jeux multisports. Il n'existe pas de ligne de démarcation claire entre les loisirs et le sport, et de nombreuses activités relèvent de l'une ou l'autre de ces catégories, voire des deux.

Le présent cadre se concentre sur les loisirs, le sport, les pratiques culturelles autochtones et d'autres programmes qui favorisent les possibilités d'activité physique pour les Ténos.

Infrastructures pour une vie active

Comme dans le reste du Canada, les collectivités des TNO font face à la nécessité de construire et d'entretenir des installations pour soutenir les activités récréatives et sportives. Les infrastructures de vie active, y compris les bâtiments comme les arénas et les aménagements extérieurs tels que les sentiers et les terrains de softball, relèvent du mandat des administrations communautaires. Le GTNO construit et entretient des écoles comprenant des gymnases ou des aires de jeu qui peuvent être mis à la disposition du public par des ententes entre les organismes scolaires et les administrations communautaires. Dans les grandes collectivités, des entreprises privées ou des organisations non gouvernementales peuvent construire des installations plus petites, comme des centres d'entraînement physique, et de nombreux organismes sportifs territoriaux et locaux construisent et entretiennent des infrastructures, notamment des pistes de ski et des terrains de golf. Les gouvernements autochtones ont également investi dans la construction ou le renouvellement d'installations et d'équipement communautaires.

Les administrations communautaires des TNO reçoivent des fonds du GTNO et du Canada pour les infrastructures et déterminent les priorités locales au moyen d'un processus de planification des infrastructures communautaires. Les grandes collectivités disposant d'un pouvoir d'imposition foncière génèrent également leurs propres revenus grâce aux impôts fonciers. Bien que beaucoup de collectivités accordent une grande priorité au soutien des installations récréatives, elles doivent faire face à de nombreuses demandes concurrentes, notamment pour le traitement de l'eau et des déchets, la gestion des déchets solides et les routes. Les coûts de construction et d'entretien des infrastructures aux TNO sont élevés en raison des coûts de transport et de main-d'œuvre, ainsi que des défis uniques associés à la construction d'infrastructures adaptées aux conditions climatiques difficiles.

Le GTNO doit traiter ces mêmes difficultés lors de l'affectation de son budget annuel au développement des infrastructures et, compte tenu des demandes concurrentes et des occasions limitées de générer des revenus de sources propres, il est peu probable que le GTNO ait la possibilité d'augmenter de manière considérable ses investissements dans les installations communautaires dans un avenir proche. Toutefois, le GTNO et ses partenaires du secteur ont la possibilité de soutenir les administrations communautaires en leur apportant une expertise technique dans des domaines tels que l'entretien des installations, les pratiques exemplaires en matière de développement des installations, les possibilités novatrices relatives aux infrastructures vertes favorisant l'activité physique telles que les sentiers pédestres et les parcs, et les possibilités de maximiser l'utilisation des infrastructures existantes, par exemple en améliorant les possibilités d'utilisation des espaces partagés comme les gymnases d'école. Il existe également des possibilités de partenariats visant la construction, l'exploitation et l'entretien des infrastructures, ce qui s'est déjà produit dans certaines collectivités. Par exemple, à Fort Simpson, la Première Nation Łı́ı́dlı́ Kúé, le village de Fort Simpson et NWT Snowboarding se sont associés pour aménager une colline de planche à neige et offrir des formations et d'autres programmes aux jeunes de la municipalité.

Ambition

Chaque Tenois a accès à des possibilités de vie active sécuritaires et respectueuses de la culture, qui favorisent le bien-être tout en renforçant la communauté.

Principes

Voici les principes exprimant les valeurs fondamentales qui guideront la mise en œuvre du présent cadre stratégique :

- Les principes de la Déclaration des Nations Unies sur les droits des peuples autochtones, les appels à l'action de la Commission de vérité et réconciliation (CVR) et les appels à la justice du rapport final de l'Enquête nationale sur les femmes et les filles autochtones disparues et assassinées servent de guides pour le GTNO et tous les partenaires dans la mise en œuvre du présent cadre.
- Les activités récréatives et sportives doivent être accueillantes et accessibles. Tous les résidents ne voudront pas participer à toutes les formes de loisirs, de sport ou d'activité physique, mais ceux qui souhaitent y participer ne doivent pas rencontrer d'obstacles systémiques.
- La collaboration et les partenariats sont essentiels à la réussite du présent cadre, notamment entre le GTNO, les gouvernements autochtones, les organismes de gouvernance communautaires et les organismes territoriaux et régionaux financés pour offrir des possibilités de loisirs et de sports, d'autres organisations non gouvernementales et les entreprises du Nord.

- Les possibilités de rester actif tout au long de la vie jouent un rôle essentiel dans l'établissement de liens entre les générations et les collectivités.
- Les processus de financement et de production de rapports seront flexibles, conviviaux, transparents et responsables.
- Tous les participants aux activités récréatives et sportives peuvent s'attendre à jouer, à s'entraîner, à participer à des compétitions, à travailler, à faire du bénévolat et à interagir dans un espace sécuritaire, et à être traités avec dignité et respect.

Thèmes et objectifs

En fonction des priorités qui se sont dégagées lors du processus d'échanges, le *Cadre* se concentre sur six thèmes qui revêtent une importance cruciale pour le secteur de la vie active aux TNO :

1. Privilégier les cultures et pratiques autochtones
2. Renforcer les capacités du secteur
3. Mettre à l'honneur et soutenir les champions locaux
4. Améliorer l'accès et accroître les possibilités de participation
5. Promouvoir la valeur du secteur
6. Investir dans le secteur grâce à un financement durable et flexible

Chaque thème est associé à des objectifs qui expriment les résultats de haut niveau que nous nous efforcerons d'atteindre avec le présent cadre. Ces objectifs décrivent le résultat ou le changement que nous espérons voir à l'avenir. À l'avenir, le présent cadre sera étayé par un plan d'action stratégique et des mesures de rendement plus détaillées, étant donné que le GTNO n'aura peut-être pas la capacité d'atteindre tous les objectifs en même temps. Nous espérons que nos partenaires contribueront également à l'atteinte de ces objectifs au fil du temps et qu'à la suite de nos collaborations, nous constaterons un effet positif mesurable sur le bien-être des Ténos.

SUJET	OBJECTIFS
1. Privilégier les cultures et pratiques autochtones	1. Donner aux gouvernements autochtones les moyens d'établir des priorités et de mettre en œuvre des stratégies pour des activités et des programmes liés au territoire traditionnel et à la vie active qui relient les gens à la terre, à la langue et à la culture et qui répondent aux priorités de la collectivité, d'une manière conforme à la Déclaration des Nations Unies sur les droits des peuples autochtones.
	2. Adopter des mesures pour mettre en œuvre les appels à l'action de la Commission de vérité et réconciliation afin de faire progresser la réconciliation.
	3. Honorer les approches de décolonisation et de réconciliation dans l'ensemble du secteur de la vie active et s'efforcer continuellement de les mettre en œuvre.
2. Renforcer les capacités du secteur	1. Bâtir, développer et maintenir une communauté de professionnels et de leaders compétents, soutenus et qui collaborent dans le domaine des loisirs, du sport et de la vie active aux TNO.
	2. Favoriser et soutenir un réseau dynamique d'organismes de promotion de la vie active aux TNO.
	3. Assurer l'efficacité et l'efficience du secteur de la vie active en améliorant la coordination et la collaboration entre les partenaires.
	4. Développer une culture de suivi et d'évaluation qui permet à tous les partenaires de suivre facilement les progrès et de mettre en œuvre des améliorations.
3. Mettre à l'honneur et soutenir les champions locaux	1. Soutenir et former des bénévoles de la vie active dans toutes les collectivités des TNO.
	2. Offrir des possibilités de formation et de perfectionnement aux leaders, aux entraîneurs et aux bénévoles dans tous les aspects de la vie active.
	3. Reconnaître et souligner les efforts des personnes, des organismes, des entreprises et des collectivités qui font du bénévolat ou qui contribuent au secteur de la vie active.

SUJET	OBJECTIFS
4. Améliorer l'accès aux loisirs, au sport et à l'activité physique, et accroître les possibilités de participation à ces activités	1. Diriger et soutenir les efforts visant à faire en sorte que tous les aspects des possibilités de vie active aux TNO sont sécuritaires et exempts d'abus, de harcèlement ou de discrimination.
	2. Augmenter le niveau de participation des Ténos à la vie active tout au long de leur vie.
	3. Veiller à ce que les programmes de vie active soient accessibles à tous les Ténos, y compris, mais sans s'y limiter, aux jeunes, aux personnes âgées, aux femmes et aux jeunes filles, aux personnes handicapées ainsi qu'aux personnes 2ELGBTQQIA+.
5. Promouvoir la valeur de la vie active	1. Promouvoir les bienfaits de la vie active et améliorer la compréhension du public des bienfaits de pratiquer des loisirs, de l'activité physique et du sport tout au long de la vie.
	2. Éclairer et influencer l'élaboration de politiques et la prise de décisions aux TNO et au Canada, contribuer à des approches fondées sur des données probantes et tirer parti des possibilités offertes aux échelles nationale et internationale.
6. Investir dans la vie active grâce à un financement durable et flexible	1. Soutenir la prestation des programmes grâce à des processus de financement et de production de rapports transparents, responsables, flexibles et conviviaux.
	2. Soutenir les collectivités dans l'élaboration et la prestation de programmes qui tiennent compte de leurs besoins et intérêts particuliers et qui y répondent.
	3. Promouvoir et soutenir les pratiques exemplaires qui optimisent l'utilisation des installations et des espaces publics pour les loisirs, le sport et le jeu non structuré, ainsi que les pratiques exemplaires en matière d'exploitation et d'entretien des installations, des équipements et des espaces existants.
	4. Promouvoir l'aménagement de parcs, de sentiers et d'aires de jeux et de loisirs en plein air.

Partenaires

Le présent cadre décrit l'ambition et les priorités du GTNO en matière de promotion de la vie active aux TNO. Bien que le MAMC soit le ministère responsable de la mise en œuvre de cette ambition, il collaborera avec d'autres ministères du GTNO pour veiller à ce que l'ambition et les principes du cadre se reflètent dans toutes les initiatives liées à un mode de vie sain et actif.

Toutefois, la réussite du présent cadre et le bien-être des Ténos nécessitent une coordination et une collaboration entre de nombreux partenaires. Même si le MAMC peut agir en tant que chef de file, de nombreux autres partenaires ont un rôle essentiel à jouer pour faire progresser le secteur. Les organismes territoriaux et régionaux, y compris le Cercle sportif autochtone des TNO, l'Association des parcs et des loisirs des TNO, la Fédération sportive du Nord et l'Association récréative du Mackenzie, jouent un rôle de premier plan dans le secteur en offrant de la formation, en élaborant des ressources, en défendant et en élaborant des politiques, et en mettant en œuvre des programmes. Les gouvernements autochtones contribuent au secteur en finançant et en mettant en œuvre des programmes, en soutenant des programmes locaux et régionaux et les particuliers, et en soutenant le développement des infrastructures. Plus de 30 organismes territoriaux de sport jouent un rôle important en offrant des possibilités de pratiquer des sports individuels et d'équipe, et mobilisent un grand nombre de bénévoles sur l'ensemble du territoire. Les entreprises du Nord soutiennent activement et avec enthousiasme les activités menées à l'échelle locale, régionale et territoriale, à la fois en offrant une aide financière directe et différents types de contributions non financières. Les écoles, les organisations non gouvernementales et la GRC soutiennent l'ensemble des programmes et des initiatives visant à promouvoir les loisirs et les sports à l'échelle locale.

En travaillant ensemble, nous pourrions atteindre notre ambition voulant que les gens soient actifs, en bonne santé et participent à des activités physiques, sécuritaires et respectueuses de la culture qui favorisent le bien-être tout en renforçant la collectivité.

Glossaire

Certaines des définitions ci-dessous proviennent de sources canadiennes ou internationales et ne reflètent pas le contexte culturel des TNO, mais elles constituent un point de départ pour développer notre propre compréhension et expression de la vie active dans un contexte nordique.

Vie active

L'Organisation mondiale de la Santé définit la vie active comme un « mode de vie dont les activités physiques, sociales, intellectuelles, affectives et spirituelles sont valorisées et font partie du quotidien¹ ». Les loisirs, les sports et les programmes qui offrent des possibilités d'activité physique sont tous des aspects importants de la vie active, tout comme les pratiques traditionnelles et culturelles autochtones, qui comprennent la chasse, le piégeage, la pêche, la danse du tambour, les jeux de mains et le tannage de peaux d'orignal.

Collectivité

Le terme « collectivité » désigne une entité administrative et politique située à l'intérieur de limites géographiques précises. On utilise le terme « communauté » pour faire référence à un concept plus large de personnes ayant des centres d'intérêt ou des caractéristiques communs.

Administration communautaire

Une organisation constituée ou perpétuée sous le régime de la *Loi sur les collectivités à charte* du GTNO, de la *Loi sur les cités, villes et villages*, de la *Loi sur les hameaux*, de la *Loi sur le gouvernement communautaire Tłjchq*, de l'Accord sur l'autonomie gouvernementale de Dél̓nq̓ ou de tout autre accord d'autonomie gouvernementale, ou d'un conseil des Premières Nations reconnu.

Activité physique

Tout mouvement corporel produit par les muscles qui requiert une dépense d'énergie. L'activité physique désigne tous les mouvements que l'on effectue notamment dans le cadre des loisirs, sur le lieu de travail ou pour se déplacer d'un endroit à l'autre². L'activité physique augmente le niveau d'énergie, nous aide à mieux gérer le stress et renforce le cœur et les poumons – autant d'aspects importants d'un mode vie sain. Il en résulte une meilleure qualité de vie pour les personnes de tous âges³.

¹ « Définition d'une vie active. » *Vieillir activement Canada*, <https://www.activeagingcanada.ca/fr/a-propos-de-nous/qui-nous-sommes.htm>.

² « Activité physique. » *Organisation mondiale de la Santé*, <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

³ « Mental Health and Community Wellness. » *Gouvernement du Manitoba*, <https://www.gov.mb.ca/mhcnw/support/active-living.html> (en anglais seulement)

Loisir

On parle de loisir pour décrire l'expérience vécue lorsque nous choisissons librement de participer à des activités physiques, sociales, intellectuelles, créatives et spirituelles qui renforcent le bien-être des individus et de la communauté. Le terme de loisir public décrit l'offre de services de loisir aux individus et aux communautés par les gouvernements et les instances et organisations non gouvernementales⁴.

Sport

« Le sport est une activité physique impliquant l'utilisation disciplinée de groupes musculaires nécessitant une préparation mentale et une méthode stratégique et dont le résultat est déterminé par l'habileté, et non par le hasard. La pratique du sport suppose une structure organisée, un environnement compétitif et la détermination d'un vainqueur, par conséquent, les activités physiques sont les activités dans lesquelles les mouvements corporels sont valorisés. C'est parce que les mouvements sont valorisés qu'il y a une raison d'inventer des jeux et des concours où les mouvements ont un rôle central et sont nécessaires. Il est évident que différentes caractéristiques des mouvements sont valorisées dans différentes activités physiques. Dans certaines activités physiques, la vitesse est la caractéristique valorisée; dans d'autres, c'est la précision; dans d'autres, c'est la force; dans d'autres, c'est la grâce; dans d'autres, c'est la durée des mouvements; dans d'autres, c'est la sensation, ainsi :

- Il doit y avoir de la concurrence;
- La pratique et l'entraînement sont nécessaires;
- La composante dominante doit être physique, et l'endurance physique du participant doit être un facteur dans le résultat;
- Une personne raisonnable doit considérer l'activité comme un sport;
- Le résultat doit dépendre de l'effort physique, de la détermination et de la participation du participant, qu'il y ait ou non utilisation d'une machine ou d'un animal⁵ ».

Le sport de compétition peut être pratiqué à de nombreux niveaux, depuis les équipes locales de débutants jusqu'aux athlètes et aux équipes qui visent des performances d'élite à l'échelle nationale ou internationale.

⁴ Association canadienne des parcs et loisirs/Conseil interprovincial du sport et des loisirs (février 2015). Cadre stratégique 2015 pour le loisir au Canada : Sur la voie du bien-être. Ottawa : Association canadienne des parcs et loisirs

⁵ Sport North Federation Policy – Sport Membership Policy, Version 5.0, Sport North Federation, https://www.sportnorth.com/sites/default/files/sport_membership_policy_version_5.0.pdf (en anglais seulement)