

# L'inclusion des communautés LGTBQ+ dans l'activité physique: recommandations et pistes d'actions

SEPTEMBRE 2023

Marie-Eve St-Pierre, M. Sc.

Professionnelle de recherche à l'Observatoire québécois du loisir

L'article faisant l'objet de cette fiche synthèse s'intitule *Recommendations from LGTBQ+ adults for increased inclusion within physical activity: a qualitative content analysis*.

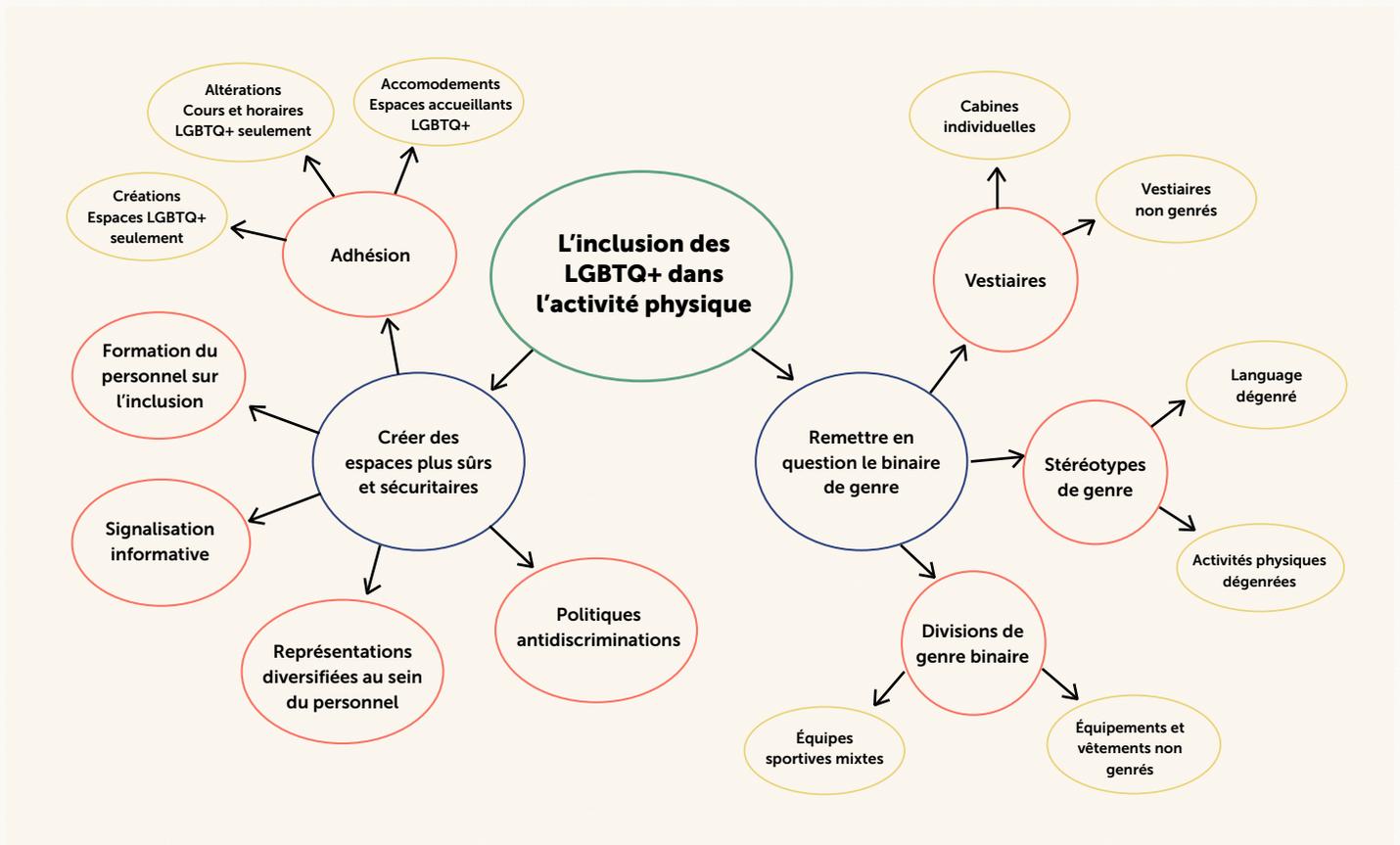
Déjà bien démontrée dans la littérature, la pratique régulière d'activités physiques a de nombreux bienfaits pour la santé, diminuant notamment les risques de souffrir, par exemple, de maladies cardiovasculaires. Toutefois, les études révèlent que les adultes s'identifiant comme lesbiennes, gais, bisexuels, transgenres et queers (LGBTQ+) sont plus susceptibles de souffrir de problèmes de santé physique et mentale qui pourraient être atténués par la pratique régulière d'activités physiques. Elles signalent aussi des disparités dans leur comportement en matière d'activité physique : les minorités sexuelles sont significativement moins susceptibles d'être physiquement actives que les hétérosexuels. Cela s'explique notamment par les obstacles uniques et importants à leur participation, comme l'homophobie, l'exclusion et la discrimination.

Au cours des dernières années, plusieurs initiatives inclusives ont permis de mieux soutenir les communautés LGBTQ+ en matière d'activité physique. Ces initiatives demeurent toutefois insuffisantes et standardisées, et leurs processus de développement et d'évaluation manquent souvent de clarté. Dans les discussions sur l'inclusion en contexte d'activité physique, les expériences diverses des LGBTQ+ sont souvent négligées.

Pour améliorer les initiatives d'inclusion, il est impératif d'être à l'écoute des communautés LGBTQ+. Il s'agit de trouver des solutions significatives et pratiques de nature à éliminer la discrimination et à générer une véritable inclusion dans toutes les circonstances de pratique d'activités physiques. L'objectif de l'étude de Herrick, Baum et Duncan (2022) était précisément de recueillir un grand nombre de suggestions auprès des membres des communautés LGBTQ+ et d'en dégager des recommandations destinées à rendre les contextes de pratique d'activités physiques plus inclusifs pour celles-ci.

## Recommandations

Les résultats ont permis de formuler des recommandations susceptibles d'améliorer l'inclusion des communautés LGBTQ+ en contexte d'activité physique. Elles se présentent sous forme de modèle, dont voici une adaptation francophone et une bonification (Figure 1).



**Figure 1.** Améliorer l'inclusion des communautés LGBTQ+ en contexte d'activité physique

Les recommandations sont organisées selon deux axes d'amélioration principaux.

**1) Créer des espaces plus sûrs et sécuritaires** afin de mieux soutenir la participation LGBTQ+.

Il est recommandé de concevoir des espaces accueillants, conviviaux et inclusifs LGBTQ+, de modifier l'offre de service en ajoutant aux programmes des cours de groupe et des horaires réservés aux LGBTQ+ ainsi que de créer de nouveaux espaces d'entraînement exclusifs aux LGBTQ+. L'aménagement et le maintien d'espaces plus sûrs et sécuritaires passent par la formation du personnel sur l'inclusion LGBTQ+. La signalisation informative doit indiquer clairement que l'espace est convivial pour les LGBTQ+, tandis que s'imposent l'élaboration, l'adoption et l'application de politiques antidiscriminatoires.

**2) Remettre en question la binarité de genre** par l'ajout de vestiaires privés et/ou non genrés, la remise en question des stéréotypes fondés sur le genre (utilisation d'un langage non genré et remplacement des catégories d'activité physique de genre [hommes/femmes] par des catégories basées sur l'âge ou l'expérience), l'ouverture des équipes sportives à la diversité, et de l'équipement et des vêtements non genrés.

**Liens avec la pratique**

La lecture de cet article permet de cibler des recommandations pour l'inclusion des personnes LGBTQ+ dans divers contextes d'activité physique. Ces recommandations sont regroupées en fonction des différents acteurs du domaine de l'activité physique, soit les praticiens, les décideurs politiques et les chercheurs.

<sup>1</sup> La bonification du modèle a consisté à ajouter une recommandation de « politiques antidiscriminatoires » et à appliquer des couleurs afin de différencier l'objectif principal (vert), les deux principaux axes d'amélioration (bleu), les recommandations (orange) et les actions (jaune).

### **Pour les praticiens**

Élaborer des programmes LGBTQ+ (ex. : cours réservés aux LGBTQ+)

Promouvoir la formation du personnel à la sensibilité et l'inclusion LGBTQ+ (ex. : langage à utiliser, comment intervenir, programme personnalisé, etc.)

Réaménager les vestiaires pour y inclure des vestiaires privés ou aménager des vestiaires non genrés

Inclure tous les genres si les formulaires d'admission doivent mentionner le genre de l'utilisateur. Les activités doivent être ouvertes à tous les genres.

Indiquer clairement si les espaces et les pratiques sont adaptés et inclusifs aux personnes LGBTQ+

---

### **Pour les décideurs politiques**

Élaborer des politiques de lutte contre les discriminations et le harcèlement dans tous les contextes d'activité physique

Réévaluer les politiques sportives et les catégories de compétitions sportives genrées afin de promouvoir la participation LGBTQ+

---

### **Pour les chercheurs**

Explorer les stratégies d'inclusion spécifiques aux sous-groupes LGBTQ+

Examiner l'impact de la mise en œuvre de certaines des stratégies d'inclusion proposées dans cet article

## **Conclusion**

Cet article présente plusieurs recommandations en matière d'inclusion des personnes LGBTQ+, qui peuvent se traduire notamment par l'élaboration et l'adoption de politiques antidiscriminatoires dans les milieux de l'activité physique. La mise en œuvre et l'évaluation de ces politiques nécessitent une attention particulière pour être efficaces et susciter de réels changements. L'évaluation demande aux organisations de consulter (annuellement) les usagers sur leurs expériences en mettant l'accent sur la sécurité, le soutien et l'inclusion (ou son absence). Pour y arriver, les auteurs proposent entre autres d'instaurer un système de communication permettant aux usagers de transmettre de l'information de manière confidentielle (ex. : plaintes) afin de modifier les politiques ou leur mise en œuvre.

---

#### **Référence complète de l'article**

Herrick, S. S., Baum, T., & Duncan, L. R. (2022). Recommendations from LGBTQ+ adults for increased inclusion within physical activity: a qualitative content analysis. *Translational Behavioral Medicine*, 12(3), 454-465.