
RAPPORT FINAL

DÉVELOPPEMENT DU SPORT UNIVERSITAIRE

POUR UNE TRAJECTOIRE SPORTIVE
COHÉRENTE AU SAGUENAY—LAC-SAINT-JEAN

Étude réalisée par Élisabeth Martin, Ph.D. (c)

UQAC

REMERCIEMENTS

« Personne ne gagne seul. Le sport est un effort collectif. »

— Pelé

Je tiens à exprimer ma sincère reconnaissance envers toutes les personnes et organisations qui ont contribué à la réflexion portant sur le positionnement du sport universitaire dans le développement vertical du sport au Saguenay—Lac-Saint-Jean. L'implication des responsables du sport scolaire au Saguenay—Lac-Saint-Jean, que ce soit au secondaire, au cégeps ou à l'université, de même que celle des étudiants et étudiantes-athlètes et entraîneurs des INUK a permis de faire avancer la réflexion.

Chaque personne rencontrée au cours de la démarche (2024-2025) ayant conduit à la réalisation de ce rapport a accepté de partager son expérience, ses préoccupations, mais également sa vision du sport universitaire et de son développement. Cette contribution individuelle a enrichi la réflexion collective concernant le sport universitaire et le développement d'une trajectoire sportive cohérente au Saguenay—Lac-Saint-Jean. Il est donc primordial de souligner l'ouverture et la disponibilité de chacune de ces personnes dont les réflexions ont joué un rôle central dans l'approfondissement de cette analyse.

Ce rapport est donc le reflet d'une volonté collective de mieux intégrer le sport universitaire dans une vision cohérente et durable du développement sportif.

Pour terminer, mes remerciements s'adressent également à M. Yannick Gagnon, député de Jonquière, animé par la conviction que le sport joue un rôle essentiel dans le développement des individus et des collectivités.

TABLE DES MATIÈRES

« *Le sport, c'est bien plus que la compétition: c'est une école de vie où l'on apprend à se relever, à travaillers en équipe et à viser l'excellence.* »¹

04 INTRODUCTION

08 MÉTHODOLOGIE

09 RENCONTRES AVEC LES PARTENAIRES

12 SPORT À L'UNIVERSITÉ

14 DISCUSSION

17 CONCLUSION

18 BIBLIOGRAPHIE



SPORT ET SANTÉ DURABLE

Le concept de santé durable repose sur un équilibre entre le bien-être physique, mental et environnemental. Le sport joue un rôle important dans cette perspective en contribuant directement à la santé physique, mentale et sociale des individus.

En effet, la pratique d'activité physique améliore les fonctions cardiovasculaires et musculaires, en plus de diminuer les risques associés à la sédentarité comme le décès prématuré, les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 ou le surpoids (Canadian Society for Exercise Physiology (CSEP), 2025).

LE SPORT DEVIENT UN OUTIL PUISSANT POUR BÂTIR UNE SANTÉ DURABLE, OÙ LE CORPS, L'ESPRIT ET L'ENVIRONNEMENT ÉVOLUENT EN HARMONIE.

Le sport contribue également au maintien d'une santé mentale positive, puis réduit les risques au niveau de dépression, de stress et d'anxiété (Eather et al., 2023).

Enfin, dans un environnement sain, le sport encourage les comportements responsables : se déplacer activement, profiter des espaces naturels, prendre soin de son milieu de vie. Des pratiques sportives durables peuvent même réduire l'empreinte écologique, en favorisant des modes de vie actifs et écoresponsables.

SPORT ET BIEN-ÊTRE

« Le sport m'a permis de garder un équilibre mental, surtout dans les moments difficiles. C'est un vrai soutien pour la santé mentale. »

– Marie-Philip Poulin (hockey sur glace)

La pratique régulière du sport apporte plusieurs bienfaits sur la santé physique et mentale (An et al., 2020). En effet, l'activité physique contribue à réduire le stress, l'anxiété et les symptômes dépressifs, permettant également d'améliorer l'estime de soi et la qualité du sommeil, ce qui peut avoir un effet positif sur l'humeur et la concentration (Biggins et al., 2019).

Sur le plan social et psychologique, le sport aide à développer des compétences comme la résilience, la persévérance, la gestion des émotions et le travail en équipe (Falcão et al., 2020). Ces habiletés, qui sont utiles non seulement dans le contexte sportif, mais aussi dans la vie personnelle, scolaire et professionnelle, constituent des habiletés de vie (Gould & Carson, 2008). En participant à des entraînements et à des compétitions, les étudiantes et étudiants-athlètes sont régulièrement confrontés à des situations qui exigent de la discipline, de l'engagement, de la résilience et de la collaboration. Ces expériences leur permettent de développer des outils concrets pour le futur.

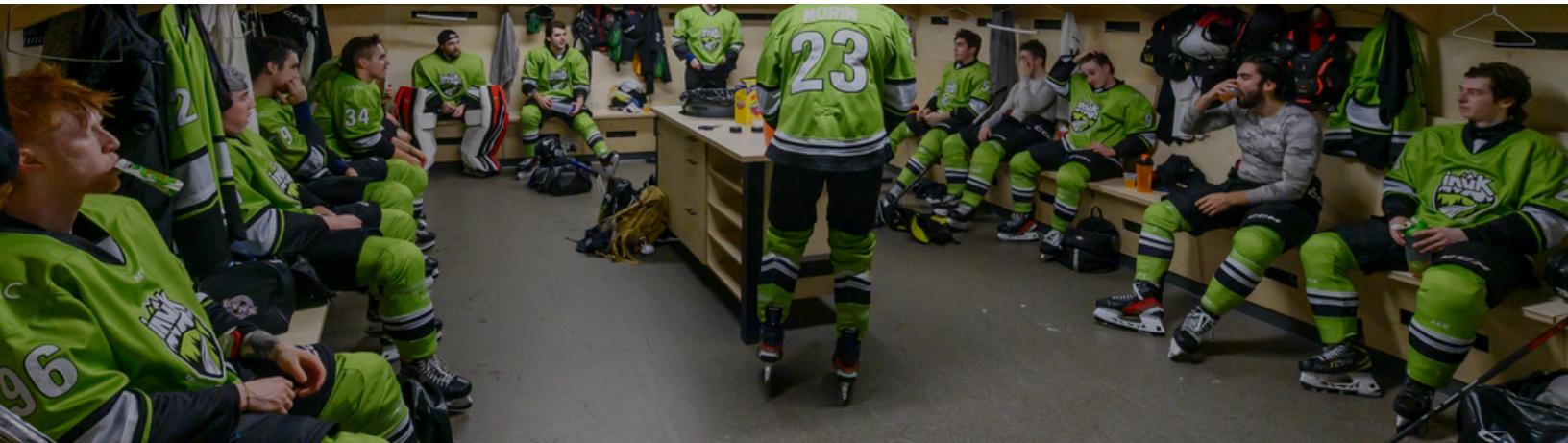


UN VECTEUR DE PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE

Pour les étudiants-athlètes et les étudiantes-athlètes, le sport joue effectivement souvent un rôle important dans l'équilibre de vie, en offrant une structure et un moyen de faire face aux différents défis qu'ils rencontrent. Par exemple, apprendre à persévérer malgré une défaite ou à gérer son temps entre les études et les entraînements sont des apprentissages utiles dans de nombreux contextes, qui pourront également être transférés dans leur vie future.

Ainsi, le sport ne se limite pas à l'amélioration des capacités physiques ; il agit aussi comme un vecteur important d'éducation et de développement personnel. Il contribue de manière significative à les préparer pour leur vie future, en tant que citoyennes et citoyens autonomes, engagés et équilibrés.

De ce fait, le sport scolaire, en plus d'être une activité physique, est un outil précieux permettant de favoriser une santé mentale durable. Encourager et soutenir sa pratique, autant chez les jeunes que chez les adultes, peut donc avoir des retombées positives sur l'ensemble de la société.



OBJECTIFS DE LA DÉMARCHE

Afin d'aborder de façon optimale le développement du sport universitaire à l'Université du Québec à Chicoutimi (UQAC), il est essentiel de comprendre les réalités sportives du secondaire, du collégial et de l'université. Le tout permettra de mieux cibler la place de l'UQAC dans la continuité de l'offre de sport scolaire dans la région, mais également de positionner l'université à travers un rôle fédérateur pour le sport au Saguenay—Lac-Saint-Jean.

Exode des athlètes d'élite vers les grands centres

De plus, il est possible de constater une tendance marquée concernant l'exode des étudiants-athlètes et des étudiantes-athlètes vers les grands centres lorsqu'ils désirent poursuivre le sport au niveau collégial ou universitaire. C'est un phénomène qu'il est possible d'observer également à l'échelle mondiale (Danylchuk & Grbac, 2016), soit leur exode vers des milieux sportifs où ils envisagent avoir accès à davantage de ressources en termes de plateaux d'entraînement, personnel d'entraînement et de compétition. L'objectif est donc de leur offrir un milieu de développement leur permettant de faire le choix de rester dans leur région pour leurs études, mais également pour leur sport.



DÉMARCHE RÉALISÉE

Le sport au Saguenay-Lac-Saint-Jean

La présente étude est réalisée à la manière d'une recherche collaborative, soit en allant à la rencontre des acteurs clés afin de connaître leur réalité, puis en les impliquant dans toutes les étapes de ce processus de réflexion sur le développement vertical du sport au Saguenay—Lac-Saint-Jean.

Pour ce faire, un recensement a d'abord été fait concernant les données disponibles sur les sites Internet des institutions universitaires du réseau de l'Université du Québec concernant les sports offerts dans les établissements, puis ceux faisant partie du Réseau du Sport Étudiant du Québec (RSEQ) au niveau universitaire. Ce même recensement a également été réalisé par le biais des sites Internet des cégep ainsi que des écoles secondaires de la région du Saguenay—Lac-Saint-Jean.

Par la suite, plusieurs parties prenantes dans le sport scolaire au Saguenay—Lac-Saint-Jean ont été rencontrées entre novembre 2024 et juin 2025, soit les responsables sportifs des écoles secondaires et des cégeps, le directeur général du réseau du sport étudiant, ainsi que les étudiants-athlètes et étudiantes-athlètes et entraîneurs actuels des INUK de l'UQAC. Chaque rencontre a été d'une durée entre 30 et 120 minutes.

Chaque personne rencontrée a accepté, généreusement, de partager son expérience ainsi que sa vision du développement cohérent du sport dans la région et de la poursuite du sport à l'université. Cette réflexion collective a permis d'enrichir les initiatives proposées en lien avec le développement du sport universitaire et de mieux cerner la place de l'Université du Québec à Chicoutimi dans le portrait du sport régional.

PORTRAIT DU SPORT RÉGIONAL

Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ) au Saguenay—Lac-Saint-Jean

Le RSEQ du Saguenay—Lac-Saint-Jean est en charge du sport étudiant au niveau scolaire, soit auprès des écoles primaires et secondaires, majoritairement. Au cours de cette rencontre, il a été possible de discuter des sports qui connaissent une montée en popularité fulgurante, comme le flagfootball et le volleyball de plage. Il y a un engouement de la part des jeunes pour ces sports depuis les dernières années, le nombre d'équipes inscrites étant en constante augmentation.

Le tableau ci-dessous présente les sports scolaires offerts au primaire, au secondaire et au collégial via le Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ) du Saguenay—Lac-Saint-Jean.

PORTRAIT SPORT RÉGIONAL

	UQAC	Primaire	Secondaire	Collégial
Athlétisme	✓	●	●	
Badminton		●	●	
Basketball		●	●	●
Cheerleading		●	●	●
Cross-country	✓	●	●	●
Dek hockey		●	●	
Flag football		●	●	
Football				●
Golf			●	
Hockey	✓		●	●
Natation				●
Soccer				●
Tennis				●
Volleyball	✓		●	●

PORTRAIT GLOBAL

Retour sur les rencontres avec les responsables du sport au secondaire

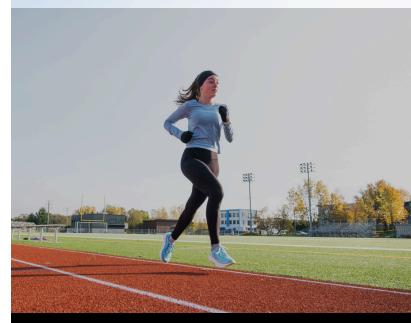
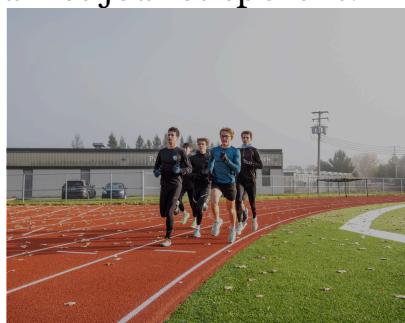
Les responsables des sports de neuf écoles secondaires ont été rencontrés.

Principaux constats :

- Le recrutement d'entraîneur est difficile pour les écoles secondaires. Les responsables du sport utilisent beaucoup leurs réseaux de contacts, de même que l'implication d'anciens étudiants-athlètes et étudiantes-athlètes, mais plusieurs contraintes sont souvent présentes comme la disponibilité des personnes aux heures demandées, le niveau de formation exigé, le niveau d'expérience et le salaire;
- La disponibilité des plateaux sportifs et du matériel est un enjeu dans l'offre sportive, venant influencer les sports offerts en fonction des espaces qui leur sont accessibles.

Pistes de développement du sport:

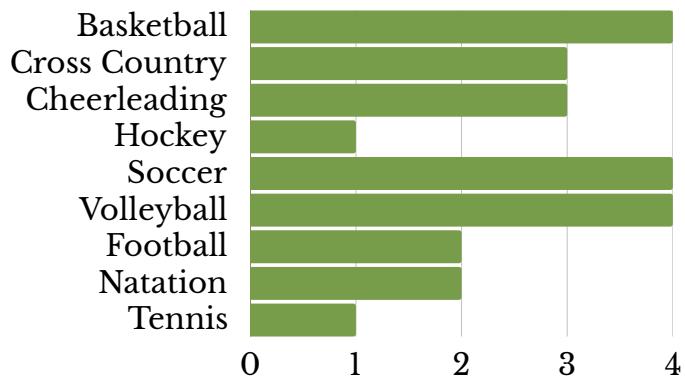
- Ils souhaiteraient offrir la possibilité à leur élèves-athlètes d'assister aux matchs des équipes universitaires, bien que le prix pour le transport par autobus soit un enjeu.
- L'implication des étudiants-athlètes et étudiantes-athlètes et des entraîneurs universitaires après du secondaire est à mettre de l'avant puisque pour plusieurs, ils sont des sources d'inspiration et de développement pour les jeunes sportifs.



● Nb de cégeps (Total 4)

PORTRAIT GLOBAL

Retour sur les rencontres avec les responsables du sport au collégial



Les responsables des sports des quatre cégeps de la région du SLSJ ont été rencontrés (Cégep de Saint-Félicien, Collège d'Alma, Cégep de Chicoutimi et Cégep de Jonquière).

Principaux constats :

- Certains sports sont en place depuis plusieurs années dans les cégeps de la région; on peut penser au hockey, au volleyball ou au football;
- Dans plusieurs cas, les responsables des sports des cégeps font preuve de beaucoup d'adaptabilité. Ils ajustent fréquemment leur offre sportive en fonction de l'intérêt et des demandes de la communauté étudiante;
- Une bonne entente entre les institutions est primordiale afin d'assurer une offre sportive durable et une répartition équitable de la communauté des étudiants-athlètes. Cela permet de diversifier l'offre sportive au collégial, en plus de répondre aux besoins des étudiants-athlètes.

Pistes de développement du sport:

- Il est primordial de consolider la collaboration interordre afin de partager l'expertise autant entre les entraîneurs que les étudiants-athlètes des niveaux collégial et universitaire.



PORTRAIT GLOBAL DU SPORT UNIVERSITAIRE

du réseau de l'Université du Québec (UQ)

PORTRAIT SPORT UNIVERSITAIRE UQ (RSEQ)

	UQAM	UQTR	UQO	UQAR	ÉTS	UQAC
Athlétisme	●	●			●	✓
Badminton	●	●			●	
Basketball	●					
Cheerleading	●	●				
Cross-country	●	●			●	✓
Flag football	●	●	●			
Golf	●	●	●	●	●	
Hockey	●	●	●		●	✓
Natation		●				
Rugby					●	
Soccer	●	●			●	
Volleyball	●	●			●	✓

Le tableau ci-haut représente les sports offerts par les établissements universitaires du réseau de l'Université du Québec (UQ) dans le Réseau du sport étudiant du Québec.



LE SPORT À L'UQAC

Le développement optimal du sport étudiant à l'UQAC passe par la compréhension des sports déjà en place dans l'organisation. Pour cette raison, il était de mise de rencontrer à la fois les personnes responsables du sport à l'université, mais également les entraîneurs de chacune des disciplines ainsi que les étudiants-athlètes. Les entraîneurs et les étudiants-athlètes des INUK étant parmi les mieux placés pour réfléchir au développement du sport universitaire globalement et de leurs disciplines respectives. Par conséquent, il est impossible de passer sous silence l'enthousiasme dont ils ont fait preuve et la passion avec laquelle ils se sont prêtés à la réflexion et ont partagés leur expérience. Forts de leurs vécus respectifs, ils ont pu apporter des pistes de réflexions stimulantes et audacieuses, toujours dans l'objectif de favoriser le recrutement, l'adhésion et la rétention des étudiants-athlètes à l'UQAC.

De plus, le sport universitaire à l'UQAC, inscrit dans une dynamique d'amélioration continue, se voit déjà bonifié par plusieurs initiatives ayant été mises en place tout au long de la réalisation de ce rapport, notamment la revitalisation et l'affirmation de l'identité sportive des INUK à travers le Pavillon sportif par l'ajout de visuels représentant les athlètes et les couleurs des équipes, ce qui renforce la fierté et le sentiment d'appartenance des INUK.

RECOMMANDATIONS

REDONNER SES LETTRES DE NOBLESSE AU SPORT UNIVERSITAIRE
EN MISANT SUR L'ASPECT RASSEMBLEUR DU SPORT.

Contribuer au développement d'une offre sportive scolaire cohérente au Saguenay—Lac-Saint-Jean

Il est nécessaire de mettre de l'avant notre désir commun de contribuer au développement cohérent du sport au Saguenay—Lac-Saint-Jean. Comme il a été possible de le constater, tous les acteurs rencontrés dans les milieux scolaires ont à cœur la pratique sportive chez les jeunes de notre région. Il s'agit donc de mettre de l'avant nos ressources, puis de contribuer à l'optimisation de la pratique sportive, permettant également de contribuer à la rétention des jeunes autant dans la pratique sportive, que dans notre région.

RECOMMANDATIONS

REDONNER SES LETTRES DE NOBLESSE AU SPORT UNIVERSITAIRE EN MISANT SUR L'ASPECT RASSEMBLEUR DU SPORT.

Favoriser le maillage avec les établissements scolaires du Saguenay—Lac-Saint-Jean, tant auprès des entraîneurs que des élèves-athlètes

Il s'agit, ici, de renforcer les liens entre le milieu universitaire et les établissements d'enseignement de la région, permettant ainsi de créer des échanges dynamiques favorisant le développement du sport et des étudiants-athlètes. Ces liens durables permettent d'assurer une meilleure continuité dans le parcours sportif des étudiants-athlètes, renforçant ainsi leur développement et leur acquisition d'habiletés de vie.

Développer l'intérêt de la population envers le sport universitaire

Promouvoir le sport universitaire auprès de la population régionale permet de renforcer le sentiment d'appartenance et la fierté envers les équipes universitaires, tout en mettant en valeur les réussites des étudiants-athlètes. Par des activités de visibilité ainsi que des événements rassembleurs, il s'agit d'accroître la notoriété du sport universitaire et d'en faire un vecteur de cohésion régionale. En impliquant la communauté, cette démarche contribue à ancrer le sport universitaire dans la culture régionale, à encourager un mode de vie actif et développer une santé durable.

MOBILISATION DES ACTEURS

Il est possible de noter l'engagement et la motivation qu'a suscité la présente démarche auprès des acteurs clés du sport universitaire ainsi que de ceux qui oeuvrent dans le sport au secondaire et au collégial à travers plusieurs initiatives ayant été mises en place au cours de l'année 2025.

- Certains responsables des sports des écoles secondaires qui ont contacté la personne responsable du sport universitaire afin de permettre à leurs élèves d'assister aux parties des équipes universitaires;
- Des responsables des sports des écoles secondaires et des cégeps ont assisté à la présentation du présent rapport, puis ils ont mis en lumière un désir commun de collaborer et de développer le sport de façon cohérente au Saguenay—Lac-Saint-Jean;
- Les rencontres avec chacune des personnes impliquées dans le sport dans la région ont permis de créer une réelle proximité, puis d'engager une réflexion collective;
- Au démarrage d'une ligue locale de Flagfootball féminin entre les cégep et l'UQAC. Bien que cette initiative ne découle pas de la présente démarche, elle démontre à merveille qu'il est possible de travailler ensemble pour créer une trajectoire sportive cohérente au Saguenay—Lac-Saint-Jean.



CONCLUSION

Bien que ce soit la fin de cette démarche, ce n'est que le point de départ d'un nouveau chapitre plus grand et prometteur: le développement cohérent du sport au Saguenay—Lac-Saint-Jean.

En effet, cet important travail de collaboration, d'échanges et de développement a été possible grâce à la confiance, l'ouverture et la disponibilité dont toutes les personnes rencontrées ont fait preuve.

Ce travail est à poursuivre afin d'optimiser la pratique sportive scolaire dans notre région.

À bientôt !

« J'ai aujourd'hui la ferme conviction que l'on peut accomplir de grandes choses lorsque l'on ose sortir du cadre [...], Mais pour ce faire, il faut d'abord prendre conscience de sa responsabilité et faire le choix concret de s'engager, d'aller de l'avant. »

Pierre Lavoie, conférence sur le pouvoir de l'engagement



SOURCES

- An, H.-Y., Chen, W., Wang, C.-W., Yang, H.-F., Huang, W.-T., & Fan, S.-Y. (2020). The Relationships between Physical Activity and Life Satisfaction and Happiness among Young, Middle-Aged, and Older Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4817. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/13/4817>
- Biggins, M., Purtill, H., Fowler, P., Bender, A., Sullivan, K. O., Samuels, C., & Cahalan, R. (2019). Sleep in elite multi-sport athletes: Implications for athlete health and wellbeing. *Physical Therapy in Sport*, 39, 136-142. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2019.07.006>
- Canadian Society for Exercise Physiology (CSEP) (2025). Canadian 24-Hour Movement guidelines. https://directivesscpe.ca/directives/adultes_18-64/
- Danylchuk, K., & Grbac, D. (2016). International student-athletes in Canadian interuniversity sport (CIS): Perceptions, motivations, and experiences. *Journal of Intercollegiate Sport*, 9(1), 50-72.
- Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. *Systematic Reviews*, 12(1), 102. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>
- Falcão, W. R., Bloom, G. A., & Sabiston, C. M. (2020). The impact of humanistic coach training on youth athletes' development through sport. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(5-6), 610-620. <https://doi.org/10.1177/1747954120933975>

SOURCES

- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58-78.
- Ledon, A., Debois, N., & Rosnet, É. (2015). Modalités décisionnelles des athlètes d'élite relatives à leur intégration en pôle d'entraînement. *Staps*, 110(4), 39-53. <https://doi.org/10.3917/sta.110.0039>
- Vallée, C. N., & Bloom, G. A. (2016). Four keys to building a championship culture. *International Sport Coaching Journal*, 3(2), 170-177.