

## PLAN D'ACTION EN SPORT ET ACTIVITÉS PHYSIQUES

SEPTEMBRE 2016



MONTRÉAL, *MÉTROPOLE EN SANTÉ*



## PRÉSENTATION DE LA DIRECTION DE LA CULTURE DES SPORTS, DES LOISIRS ET DU DÉVELOPPEMENT SOCIAL (DCSLDS)

La DCSLDS offre une panoplie d'activités et d'événements en étroite collaboration avec plus de **80** organismes de l'arrondissement de Rivière-des-Prairies–Pointe-aux-Trembles. Une équipe de 110 employés, répartis à l'intérieur de deux divisions, assure les services en matière de culture, de bibliothèques, de sports et de loisir en plus de travailler à favoriser le développement social pour l'ensemble de la collectivité.

Ayant comme objectif d'offrir les meilleurs services de proximité, le personnel de la Direction est à pied d'œuvre afin d'assurer une qualité de services et un soutien accru auprès des organismes partenaires.

Pour l'équipe de la DCSLDS, l'offre de service contribue au maintien d'une bonne santé, permet de vaincre l'isolement, favorise les échanges entre les citoyens et les citoyennes et l'intégration sociale d'une bonne partie de la population dans le respect des différences.

## VISION, MISSION, MANDAT ET VALEURS DE GESTION

### VISION DE L'ARRONDISSEMENT<sup>1</sup>

Fournir aux citoyens et aux entreprises sur son territoire les services municipaux de proximité, avec l'engagement de ses équipes et partenaires, dans une approche de développement durable pour le bien-être de sa communauté en mettant en valeur le caractère unique du territoire.

### MISSION DE L'ARRONDISSEMENT<sup>1</sup>

Devenir la plus belle porte d'entrée de Montréal et faire de ce lieu une destination et une référence en matière de bien-être, de dynamisme et de qualité de vie... pour être « naturellement Montréalais ».

---

<sup>1</sup> Planification stratégique de l'arrondissement de Rivière-des-Prairies–Pointe-aux-Trembles 2015-2018.

## MANDAT DE LA DCSLDS

En tant que leader dans ses compétences municipales, la DCSLDS participe et contribue activement au développement d'un cadre de vie agréable et stimulant permettant à la communauté d'être plus épanouie. De plus, elle facilite la réalisation d'initiatives en partenariat avec différents acteurs :

- Les citoyennes et les citoyens;
- Les organismes communautaires;
- Les partenaires institutionnels;
- Le milieu associatif;
- Les entreprises privées;
- Les élus et l'ensemble des directions de l'arrondissement.

La DCSLDS contribue de manière déterminante à l'amélioration de la qualité de vie et du mieux-être des citoyennes et des citoyens par une offre de service diversifiée, innovante, adaptée et de qualité fondée sur l'accessibilité, l'équité, la complémentarité, la collaboration et le partenariat.

La pratique d'activités physiques favorise le bien-être, la santé physique et mentale. Elle prévient la maladie, améliore les liens sociaux et la qualité de vie, en plus de procurer des bénéfices économiques et de contribuer au développement durable.

## CHARTE DE TORONTO ET LA POLITIQUE DU SPORT ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

### CHARTE DE TORONTO

Le conseil municipal et les conseils des 19 arrondissements ont adhéré à la Charte de Toronto au printemps 2014.

Elle propose **4 actions** basées sur **9 principes directeurs**.

#### Actions

1. implantation d'une politique nationale avec son plan d'action;
2. proposition de politiques qui soutiennent l'activité physique;
3. revoir l'offre de service et le financement pour prioriser l'activité physique;
4. établir des partenariats pour passer à l'action.

## Principes directeurs

1. adopter des stratégies fondées sur des données probantes pour cibler des populations entières et des groupes particuliers, notamment ceux qui doivent surmonter de sérieux obstacles;
2. opter pour une approche fondée sur l'équité afin de réduire les inégalités sociales liées à la santé de même qu'à l'accès aux services, aux infrastructures et aux équipements sportifs et récréatifs;
3. cibler les déterminants environnementaux, sociaux et individuels de l'inactivité physique;
4. entreprendre des actions partenariales intersectorielles durables à l'échelle nationale, régionale et locale afin d'en maximiser l'effet;
5. renforcer les capacités de toutes les personnes et organismes concernés en investissant dans la recherche, dans l'amélioration des pratiques, dans l'élaboration de politiques, dans l'évaluation de l'efficacité des mesures mises en place ainsi que dans la surveillance de l'état de santé de la population;
6. élaborer une approche qui s'adapte à l'évolution des besoins des individus tout au long de leur vie;
7. plaider auprès des décideurs et de la population l'importance d'intensifier l'engagement politique et les ressources allouées à l'activité physique;
8. tenir compte du contexte culturel et à moduler les stratégies en fonction des « réalités locales », des contextes et des ressources disponibles;
9. faire en sorte que le choix d'être physiquement actif soit facile à faire pour tous les individus.

## POLITIQUE DU SPORT ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Montréal a mis sur pied la démarche *Montréal physiquement active* en organisant une importante consultation publique en 2012-2013. Au printemps 2014, la Ville coordonnait le Sommet *Montréal physiquement active*.

### Politique du sport et de l'activité physique

Cette Politique, adoptée à l'automne 2014, guide les efforts de la métropole et des arrondissements pour augmenter la pratique d'activités physiques et pour réduire les comportements sédentaires. Elle vise à mettre en place des environnements favorables à l'activité physique.

### Les principes directeurs

Dans leurs actions, les partenaires de la Politique seront guidés par des principes directeurs inspirés de la Charte internationale de Toronto pour l'activité physique :

- Réduire les inégalités sociales liées à la santé selon les principes du développement durable et de l'accessibilité universelle;
- Rendre l'activité physique attrayante pour tous;
- Engager les citoyens et la communauté locale;
- Assurer une cohésion régionale;
- Travailler en partenariat et soutenir les acteurs de la société civile;
- Favoriser la connaissance, partager l'expertise et faire connaître les initiatives inspirantes et probantes.

## Les 4 axes d'une métropole physiquement active

### 1. Un aménagement des milieux de vie en faveur de l'activité physique

Pour aménager des milieux de vie et des projets urbains incitant à la pratique de l'activité physique, le design actif privilégie :

- La compacité de la forme urbaine;
- La mixité des activités;
- Une offre de transport diversifiée;
- Une répartition géographique équitable des équipements collectifs de sport et de loisir;
- Un accès facile et sécuritaire aux espaces publics, commerciaux, naturels et de plein air.

### 2. L'accessibilité des déplacements actifs et du plein air urbain

Pour que les citoyens désirent s'approprier leurs milieux de vie en toute saison, il faut :

- Des corridors piétonniers, des réseaux de parcs et d'espaces verts accessibles à tous;
- Un réseau cyclable valorisé et sécuritaire;
- Des aménagements naturels adaptés à l'activité physique et attrayants;
- Un patrimoine paysager et écologique mis en valeur (ex.: berges et parcs-nature).

### 3. La valorisation de la pratique sportive et de ses événements

Pour favoriser les activités sportives pour tous, tout au long de la vie, il faut :

- Des installations et des services pour tous les niveaux de pratique sportive (l'initiation à la pratique du sport, le sport récréatif, le sport compétitif et le sport de haut niveau);
- Une complémentarité entre les milieux sportif, communautaire, municipal, scolaire et de la santé;
- Un encadrement de qualité et des conditions de pratique sécuritaires;
- Une adaptation évolutive des activités, au rythme des tendances et des besoins émergents;
- Des événements de sport et d'activité physique qui suscitent l'intérêt de la population;
- Une valorisation des modèles physiquement actifs inspirants au sein de leur communauté.

### 4. La promotion et la communication d'un mode de vie physiquement actif

Pour promouvoir et communiquer un mode de vie physiquement actif, il faut :

- Une éducation au savoir-faire physique et à la saine alimentation dès le plus jeune âge;
- Une promotion accrue des saines habitudes de vie auprès de la population, des communautés et des employeurs;
- Une planification stratégique concertée de la promotion de l'activité physique ainsi que de la saine alimentation, tout en reconnaissant les particularités locales;
- Une prise en compte constante des caractéristiques sociales, culturelles et économiques des communautés et des groupes particuliers;
- Une adaptation de l'offre de services aux besoins locaux.

## DÉMARCHES MENANT AU PLAN D'ACTION EN SPORT ET ACTIVITÉS PHYSIQUES 2016-2018 DE L'ARRONDISSEMENT

Les travaux initiaux ayant mené au dépôt de ce premier plan d'action se sont amorcés en juin 2015. Des représentants de la direction des travaux publics, de la direction du développement du territoire et des études techniques et de la direction de la culture, des sports, des loisirs et du développement social se sont rencontrés à quelques reprises, question de cibler les actions des intervenants de l'arrondissement afin qu'elles s'intègrent harmonieusement aux axes de Montréal physiquement active.

Fait à noter : Ce document ne recense pas l'ensemble des actions, projets et activités offertes tant par l'arrondissement que par les différents partenaires et intervenants. Il fut convenu d'identifier à ce plan d'action, des avenues inexploitées, des actions en devenir, des gestes à poser.

Les orientations choisies par l'arrondissement furent présentées et discutées lors d'une rencontre automnale où tous les partenaires sportifs et de loisirs furent conviés.

Le plan d'action proposé s'avère donc le fruit des recommandations émanant des différents échanges et consultations ayant eu cours depuis 1 an. L'évaluation de l'atteinte des résultats sera effectuée annuellement et fera l'objet d'un rapport qui sera déposé aux instances administratives et politiques de l'arrondissement.

## QUELQUES STATISTIQUES ET DONNÉES SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE

Quelques statistiques :

- À Montréal, 16% des adultes sont obèses
- Un montréalais sur 3 souffre d'au moins une maladie chronique (hypertension 17%; maladie cardiaque 8%; diabète 7%; cancer 2%)
- Seulement 10% des jeunes québécois respectent les recommandations canadiennes en matière d'activités physiques
- Déjà, entre 3 et 5 ans, les jeunes ne font pas suffisamment d'activités physiques par jour
- La pratique d'activité physique diminue considérablement à partir de 13-14 ans
- 21% des montréalais âgés de 15 à 69 ans ont un faible niveau d'activité physique (moins de 30 minutes/jour)
- Près des deux tiers (63%) du temps libre des jeunes après l'école et au cours de la fin de semaine est passé à des activités sédentaires
- La probabilité qu'une fillette de 10 ans inactive devienne une adulte active à 25 ans n'est que de 10%
- Les adolescents passent en moyenne plus de 30h/semaine devant le téléviseur ou un écran d'ordinateur
  - Un nombre important d'entre eux affirme que le manque de temps constitue la principale barrière à la pratique d'activités physiques...

## QUARTIER RIVIÈRE-DES-PRAIRIES

En novembre dernier, lors du forum sur les saines habitudes de vie organisé par le Comité Québec en Forme, les résultats d'un sondage effectué auprès des résidents dévoilèrent que :

### Pour les jeunes

- 39% des jeunes sondés estiment respecter les recommandations canadiennes en matière d'activité physique;
- Par contre, 88% pensent qu'ils devraient faire plus de 60 min. d'activité/jour;
- 83% des garçons et 58% des filles affirment passer habituellement plus de 2h/jour devant un écran;
- Ils préfèrent les activités collectives (62%); mixtes (39%); compétitives (58%); extérieures (53%) et libres (42%);
- Leur principale motivation : «Maintenir une bonne santé» à 86%;
- Les principaux obstacles : le manque de temps et le coût des activités;
- 40 % des jeunes se rendent à l'école de façon active.

### Pour les adultes

- 76% des répondants affirment avoir un mode de vie physiquement actif;
  - Pourtant près de la moitié en font moins de 30 min./jour;
- Les motivations à être actif : maintenir une bonne santé (75%); être en meilleure forme physique (71%); avoir une sensation de bien-être (68%);
- Les obstacles à être actif : le manque de temps (63%); le coût élevé des activités (39%); le manque de motivation (30%); l'accès difficile aux installations et problème de transport (29%);
- Les principales installations utilisées : les centres sportifs ou centres communautaires (41%), les parcs (40%), la piscine (35%), l'équipement à la maison (30%) et la patinoire (14%);
- Une majorité des répondants déclarent qu'ils se déplacent uniquement de façon inactive.

Le comité Québec En Forme (QEF) de Rivière-des-Prairies a identifié à son plan d'action 2015-2016, 3 priorités transversales et non-exclusives que sont :

- Priorité A : Favoriser l'émergence et le renforcement d'espaces d'appartenance (approche par environnement de proximité);
- Priorité B : Inciter les familles à développer une culture familiale favorisant les saines habitudes de vie;
- Priorité C : Promouvoir l'activité libre.

## QUARTIER POINTE-AUX-TREMBLES

- Compte tenu de l'étendue du quartier, l'accès physique est un enjeu, particulièrement pour les clientèles qui vivent de l'isolement et des difficultés financières.
- Les utilisateurs des espaces dédiés à la pratique d'activités physiques manifestent clairement leur inconfort quant au sentiment d'insécurité qu'ils éprouvent. Il s'agit d'un frein très important à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif.
- Le comité saines habitudes de vie de Pointe-aux-Trembles – Montréal-Est a priorisé dans son plan triennal de favoriser le mode de vie physiquement actif des jeunes et de leurs familles. Pour se faire, il a identifié 4 objectifs principaux :
  1. D'ici 2017, les jeunes et leurs familles se seront appropriés davantage les parcs et espaces verts de leur quartier;
  2. D'ici 2017, les jeunes de 0 à 17 ans auront un meilleur accès financier aux services de loisir et de sports dans le quartier pointe-aux-Trembles – Montréal-Est;
  3. Augmenter la pratique du transport actif des jeunes et leurs familles dans le cadre de leurs déplacements;
  4. Favoriser l'amélioration des infrastructures liées au transport actif pour les jeunes et leur famille dans le cadre de leurs déplacements.

# Plan d'action en sport et activités physiques 2016-2018

Axe de Montréal physiquement active : # 1. Un aménagement des milieux de vie en faveur de l'activité physique

#	Axes			Orientations d'action de Montréal physiquement active choisies par l'arrondissement	#	Actions	Porteurs * (voir légende page 13)	Collaborateurs * (voir légende page 13)	Indicateurs	Réalisation		
	Citoyens	Ressources	Innovation							2016	2017	2018
1.1	X			Conjuguer les efforts des divers partenaires de manière concertée, en activité physique et sport, dans les interventions et l'élaboration des projets urbains.	1.1.1	Soutenir les initiatives citoyennes et les groupes communautaires en créant les interfaces avec les fonctionnaires concernés par ces initiatives	DDTET	DTP Comité milieux de vie de PAT		X	X	X
	X				1.1.2	Intégrer systématiquement un processus de consultation auprès des organismes concernés dès les premières phases d'un projet	DDTET DCSLDS	DTP OBNL		X	X	X
		X			1.1.3	Évaluer la faisabilité de pérennisation de certaines activités de QEF (ressources, financement, priorisation)	OBNL	DCSLDS		X	X	X
			X		1.1.4	Développer une signalisation et/ou marquage distinctif permettant d'évaluer les distances entre différents lieux de destinations significatifs	DDTET	DTP			X	X
		X		1.1.5	Créer un Plan de développement des terrains de soccer et de balle (2016-2018)	DCSLDS	DDTET DSA DTP		X	X	X	
		X		1.1.6	Déposer systématiquement des demandes de financement dans le cadre des différents programmes : de mise aux normes et d'amélioration fonctionnelle des équipements existant; et de développement et construction de nouvelles infrastructures destinées aux différentes clientèles (jeunes, adolescents, aînés) : et favoriser la mixité intergénérationnelle	DCSLDS	DDTET DSA DTP		X	X	X	

Axe de Montréal physiquement active : # 2. L'accessibilité des déplacements actifs et du plein air urbain

#	Axes			Orientations d'action de Montréal physiquement active choisies par l'arrondissement	#	Actions	Porteurs	Collaborateurs	Indicateurs	Réalisation		
	Citoyens	Ressources	Innovation							2016	2017	2018
2.1		X		Un réseau cyclable valorisé et sécuritaire	2.1.1	Entretien, consolider et développer le réseau de pistes et liens cyclables	DTAC	DDTET DCSLDS DTP		X	X	
2.2			X	Adapter les programmes en activité physique pour animer davantage les grands parcs et les parcs locaux en toute saison.	2.2.1	Favoriser le développement des initiatives d'animation dans les parcs, dans un contexte de pratique sécuritaire	DCSLDS	Communications OBNL/Privé	X	X	X	
		X			2.2.2	Créer des opportunités afin de travailler sur l'innovation et le développement concerté des organismes ayant une vision partagée	DCSLDS	DDTET OBNL	X	X	X	
2.3		X		Intensifier les actions par lesquelles les parcs, les places publiques et les berges sont aménagés en destinations privilégiées pour l'activité physique.	2.3.1	Rendre à terme les projets immobiliers et d'infrastructures sportives tels : la piscine Hans-Selye, les patinoires de dek hockey, les terrains de soccer synthétiques, le skate-parc, la mise aux normes des terrains de balle, etc. et prévoir des programmes d'entretien appropriés	DDTET DCSLDS	DTP	X	X	X	
		X			2.3.2	Développer une offre de service récréative et sportive (notamment aquatique) pour la Plage de l'Est	DCSLDS	DDTET DTP DSA		X	X	
			X		2.3.3	Installer des douches extérieures à l'aréna René-Masson (afin de favoriser le transport actif et l'entraînement extérieur)	DDTET	DCSLDS			X	X
			X		2.3.4	Favoriser la tenue et /ou organiser des événements sportifs extérieurs tels que le demi-marathon, la course elles courent Montréal, le tour cycliste de l'arrondissement, etc.	DCSLDS	OBNL/Privé		X	X	X
2.4		X		Concevoir des messages communs en faveur du déplacement actif afin de viser des actions ayant des impacts durables sur le territoire.	2.4.1	Planifier des campagnes de promotion, en s'associant aux Chambres des commerces et associations de commerçants par exemple.	DCSLDS	OBNL Communications	X	X	X	

Axe de Montréal physiquement active : # 3. La valorisation de la pratique sportive et de ses événements

#	Axes			Orientations d'action de Montréal physiquement active choisies par l'arrondissement	#	Actions	Porteurs	Collaborateurs	Indicateurs	Réalisation		
	Citoyens	Ressources	Innovation							2016	2017	2018
3.1		X		Reconnaitre et soutenir les 4 niveaux de la pratique sportive : l'initiation à la pratique du sport, le sport récréatif, le sport compétitif, le sport de haut niveau.	3.1.1	S'assurer du respect des 4 niveaux et des besoins de l'arrondissement en lien avec l'acquisition du CAPCÉ	DCSLDS	Anjou, St-Léonard, Montréal-Nord, DDSS		X	X	X
3.2		X		Favoriser la tenue d'événements sportifs mobilisateurs et rassembleurs de diverses envergures.	3.2.1	Provoquer les concertations d'organismes pour libérer des plages horaires	OBNL	DCSLDS ASR		X	X	X
3.3		X		Favoriser l'organisation d'activités familiales comme type privilégié d'activités d'initiation à la pratique sportive.	3.3.1	Créer et développer des événements de nature sportive et familiale	OBNL DCSLDS	DTP CSPI		X	X	X
3.4		X		Optimiser l'utilisation des plateaux sportifs et une offre de services pour tous par des ententes locales entre les différents partenaires.	3.4.1	Analyser les plateaux sportifs et évaluer leur potentiel d'utilisation	DCSLDS	OBNL CSPI CSEM		X	X	X
		X			3.4.2	Favoriser le développement de partenariat entre les écoles et les organismes	DCSLDS	CSPI CSEM OBNL		X	X	X
		X			3.4.3	Développer une offre de service en plateau sportif de jour disponible à RDP, notamment à la suite de l'acquisition du CAPCÉ	DCSLDS	OBNL			X	X
3.5			X	Reconnaitre et valoriser les exploits et les réalisations des athlètes et personnalités physiquement actives inspirantes de la communauté montréalaise.	3.5.1	Développer un rayonnement d'arrondissement et innover dans la promotion d'athlète	DCSLDS	Communications OBNL		X	X	X

#	Axes			Orientations d'action de Montréal physiquement active choisies par l'arrondissement	#	Actions	Porteurs	Collaborateurs	Indicateurs	Réalisation		
	Citoyens	Ressources	Innovation							2016	2017	2018
4.1	X			Implanter des mesures pour accroître l'accessibilité économique et améliorer la qualité de vie dans les zones de défavorisation.	4.1.1	Développer une programmation d'activités gratuite à offrir dans le cadre du mois de l'activité physique	DCSLDS OBNL	SSIUS		X	X	X
	X				4.1.2	Maintenir et renforcer le volet sports et activités physiques dans le dossier Accès-Loisir	DCSLDS	OBNL		X	X	X
4.2			X	Organiser des événements permettant la découverte des installations sportives et l'initiation à différentes activités physiques et sportives.	4.2.1	Développer et installer une signalisation distinctive faisant la promotion des installations sportives, des parcs et de leur équipement	Communications	DCSLDS DDTET			X	
		X			4.2.2	Utiliser les réseaux sociaux, promotion, visibilité, répertoire, enveloppes du loisir	Communications OBNL	DCSLDS		X	X	X
		X			4.2.3	Utiliser les événements comme outils pour faire la promotion des installations (Fêtes de la famille, Défi Santé, etc.)	DCSLDS OBNL	DTP CSPI			X	X
4.3		X		Assurer une cohérence et un arrimage dans la promotion et les interventions entre le Plan d'action régional des partenaires Montréal physiquement active et le Plan de développement d'un système alimentaire équitable et durable de la collectivité montréalaise	4.3.1	Arrimer les plans d'actions et concertations qui touchent aux saines habitudes de vies (alimentaires)	DCSLDS	OBNL		X	X	X
4.4		X		Favoriser l'acquisition des habiletés physiques de base dès le jeune âge en misant sur le plaisir.	4.4.1	Favoriser une programmation d'activités physiques dans les clubs de vacances	DCSLDS	OBNL			X	X
		X			4.4.2	Favoriser les activités de psychomotricité, parent-enfant pour développer des habiletés physiques	OBNL	DCSLDS		X	X	X

## LÉGENDE DES ABRÉVIATIONS :

<b>CAPCE</b>	<b>CENTRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET COMMUNAUTAIRES DE L'EST</b>
<b>CIUSS</b>	<b>CENTRE INTÉGRÉ UNIVERSITAIRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX (ANCIENNEMENT CLSC)</b>
<b>DCLDS</b>	<b>DIRECTION DE LA CULTURE, DES SPORTS, DES LOISIRS ET DU DÉVELOPPEMENT SOCIAL</b>
<b>DDTET</b>	<b>DIRECTION DU DÉVELOPPEMENT DU TERRITOIRE ET ETUDES TECHNIQUES</b>
<b>DTAC</b>	<b>DIVISION DES TRANSPORTS ACTIFS ET COLLECTIFS – SERVICE DES INFRASTRUCTURES DE LA VOIRIE ET DES TRANSPORTS</b>
<b>DTP</b>	<b>DIRECTION DES TRAVAUX PUBLICS</b>
<b>DSA</b>	<b>DIRECTION DES SERVICES ADMINISTRATIFS</b>
<b>QEF</b>	<b>QUÉBEC EN FORME</b>

