

Partenaire du Plan d'action

MONTREAL PHYSIQUEMENT ACTIVE

#MTLPhysActive

Politique du sport et de l'activité physique

Plan d'action
régional

VERSION INTÉGRALE

Montréal 

Montréal physiquement active

Plan d'action régional – 2014-2025

- Mot de monsieur le maire Denis Coderre 1
- Préambule 2
- Première partie – Politique du sport et de l'activité physique 3
 - 1. Contexte général 3
 - 2. Fondements de la politique..... 5
 - 2.1 Une vie physiquement active : notre définition.....5
 - 2.2 Notre vision commune.....5
 - 2.3 Notre but6
 - 2.4 La portée de la politique.....6
 - 2.5 Nos principes directeurs.....6
 - 2.5.1 Réduire les inégalités sociales liées à la santé, selon les principes du développement durable et de l'accessibilité universelle6
 - 2.5.2 Rendre l'activité physique attrayante pour tous7
 - 2.5.3 Engager les citoyens et la communauté locale8
 - 2.5.4 Assurer une cohésion régionale.....8
 - 2.5.5 Travailler en partenariat et soutenir les acteurs de la société civile9
 - 2.5.6 Favoriser la connaissance, partager l'expertise et faire connaître les initiatives inspirantes et probantes.....9
 - 2.6 Les quatre axes d'une métropole physiquement active10
 - 2.6.1 Un aménagement des milieux de vie en faveur de l'activité physique.....10
 - 2.6.2 L'accessibilité des déplacements actifs et du plein air urbain10
 - 2.6.3 La valorisation de la pratique sportive et de ses événements.....11
 - 2.6.4 La promotion et la communication d'un mode de vie physiquement actif13
 - 3. Forces et défis de l'île de Montréal..... 14
 - 3.1 Les forces.....14
 - 3.1.1 L'attractivité.....14
 - 3.1.2 La qualité de vie et l'importance de l'offre14
 - 3.1.3 Le patrimoine naturel et sportif14

3.1.4 Les transports actifs et le transport collectif	15
3.1.5 La collaboration et la mobilisation.....	15
3.2 Les défis.....	15
3.2.1 Un besoin de définir une vision concertée et des orientations communes	15
3.2.2 Une action isolée	15
3.2.3 Des responsabilités et des compétences municipales à mieux définir.....	16
4. Champs d'action et engagements des principaux partenaires	16
4.1 Les municipalités de l'île de Montréal.....	16
4.2 La Direction de santé publique de Montréal	17
4.3 Les commissions scolaires de l'île de Montréal.....	18
4.4 Les établissements d'enseignement postsecondaire.....	18
4.5 Les organismes de la société civile	19
4.6 Les entreprises privées.....	20
Deuxième partie – orientations et priorités d'action	21
A. Objectifs	21
B. Organisme coordonnateur et mode de gouvernance	22
C. Moyens et reddition de comptes.....	23
D. Orientations d'action 2014-2025 selon les quatre axes de la politique	24
E. Priorités d'action 2014-2017 des partenaires Montréal physiquement active.....	27
Annexe I – La Charte de Toronto pour l'activité physique : un appel mondial à l'action	28
Annexe II – Lexique.....	34
Annexe III – Partenaires impliqués dans la démarche Montréal physiquement active.....	36
Bibliographie	37

Mot de Monsieur le maire Denis Coderre



Montréal est une ville olympique. Mon intérêt pour le sport est bien connu. Je considère qu'il procure des bienfaits économiques, personnels et sociaux indéniables.

On sait que la pratique régulière d'une activité physique est source de qualité de vie et contribue de manière importante à préserver et à améliorer la santé. Les Montréalais doivent combattre la sédentarité. Être physiquement actif contribue à la vitalité de nos communautés.

La première *Politique du sport et de l'activité physique* que Montréal vient d'adopter est en continuité avec la reconnaissance des bienfaits du sport qui ne nous a jamais quittés depuis 1976.

La *Politique* est le résultat d'une initiative de la Ville de Montréal, échelonnée sur une période de deux ans, à laquelle de nombreux citoyens et partenaires ont pris part. La consultation publique de 2012-2013 et le *Sommet Montréal physiquement active* ont guidé la réflexion de tous les partenaires.

Les orientations et les priorités de la *Politique* témoignent de l'importance que j'accorde à ce domaine pour le rayonnement de la métropole. La Ville de Montréal veut de plus en plus accueillir les événements sportifs de calibre international. Pour nous, c'est une belle occasion d'améliorer nos installations collectives. Il m'apparaît important d'offrir aux Montréalais des espaces de qualité pour pratiquer leurs activités ou leurs sports favoris.

En mon nom et au nom de tous les Montréalais, je tiens à remercier les partenaires des milieux de l'aménagement, du transport, de la santé, de l'éducation, du monde municipal, du milieu communautaire, d'entreprises ainsi que du milieu du sport et du loisir qui ont participé activement au *Sommet Montréal physiquement active* et à la conception de cette *Politique du sport et de l'activité physique*, ainsi qu'à ses orientations et priorités d'action.

A handwritten signature in black ink, which appears to be 'Denis Coderre'.

Denis Coderre
Maire de Montréal

Préambule

À première vue, l'inactivité physique qui caractérise notre vie contemporaine ne cause qu'un simple déficit en sport et en activité physique. Cette tendance à l'immobilisme constitue pourtant un réel problème individuel ainsi qu'un enjeu de société complexe et majeur, ayant des répercussions importantes sur l'éducation, la santé, le développement social et l'économie.

L'être humain a été conçu pour le mouvement, c'est-à-dire que nous sommes faits pour marcher, courir et bouger. Ne pas respecter ce besoin est nocif pour nous. Il est temps de retrouver une relation active avec notre environnement, de transformer la norme sociale à l'égard de l'activité physique.

Redécouvrons le plaisir et le goût de bouger dans nos temps libres, bien sûr, mais aussi dans nos activités quotidiennes, au travail et dans nos déplacements!

Face à ce défi, comment mobiliser les acteurs de l'île de Montréal concernés de même que toutes les personnes, et particulièrement les moins actives? Comment faire pour aménager notre ville et engager nos communautés de sorte que les citoyens adoptent, au quotidien, un mode de vie physiquement plus actif? C'est à ces préoccupations premières que le *Plan d'action régional Montréal physiquement active 2014-2025* s'adresse.

Ainsi, pour être partenaire de ce plan d'action, une organisation doit adhérer aux principes directeurs de *La Charte de Toronto pour l'activité physique* (publiée en fin de document), de même qu'au présent document, composé d'une politique ainsi que d'orientations et de priorités d'action. De plus, elle s'engage à agir concrètement en faveur d'un mode de vie physiquement actif, selon ses champs de responsabilités propres et en cohérence avec la charte et le plan d'action régional.

LA CHARTE DE TORONTO POUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

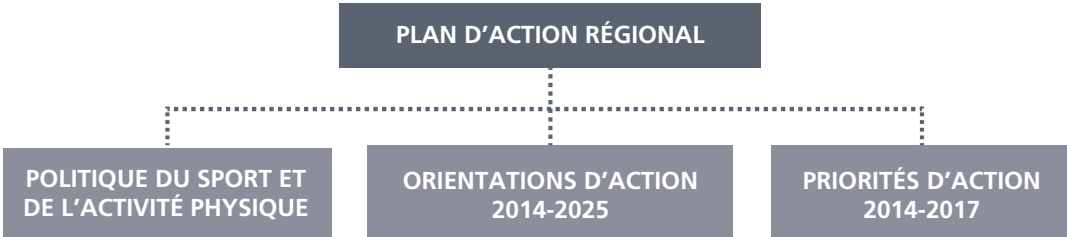
Un appel mondial à l'action entendu par Montréal

C'est au printemps 2010 que les membres de la Global Advocacy Council of Physical Activity ont adopté *La Charte de Toronto pour l'activité physique*.

Ce texte à portée internationale appelle les décideurs du monde entier à implanter durablement les conditions qui favorisent un mode de vie actif. Tous sont invités à s'engager dans ce mouvement : personnes, gouvernements et organisations des secteurs privé et communautaire actives dans les domaines de la santé, du transport, de l'environnement, du sport, des loisirs, de l'éducation et de l'urbanisme.

Le *Plan d'action régional Montréal physiquement active 2014-2025* est une réponse à cet appel, une réponse adaptée au contexte de l'île de Montréal.

Pour en savoir plus :
www.ispah.org/advocacy-gapa



Première partie – Politique du sport et de l'activité physique

1. CONTEXTE GÉNÉRAL

De nos jours, l'impact économique et social des grandes villes dépasse largement les frontières régionales, voire nationales. Les métropoles se livrent une concurrence féroce basée sur l'environnement d'affaires et la qualité de vie. Autrement dit, les forces de changement (mondialisation des marchés, technologies, énergie, changements climatiques et démographiques) sont internationales, mais le changement se vit à l'échelle humaine, dans les milieux de vie.

Montréal est reconnue comme une ville créative et culturelle, où la qualité de vie occupe une place centrale. C'est notamment par ces caractéristiques qu'elle cherche à se positionner parmi les grandes villes du monde.

Toutefois, et à l'image des autres métropoles, Montréal fait face à un problème d'inactivité physique qui peut avoir une incidence importante sur son développement social et économique.

La sédentarité est aujourd'hui telle que plusieurs de nos jeunes n'acquiescent pas même toutes les habiletés physiques de base, ce qui risque d'avoir des conséquences sur leur santé, leur bien-être, leur estime de soi et leur efficacité à l'école, puis au travail. De plus, selon des données récentes, seulement 30 % des 12-17 ans de l'île de Montréal appliquent la recommandation de faire 60 minutes d'activité physique par jour, ce qui pourrait augmenter l'incidence des maladies chroniques¹. En fait, la génération montante est susceptible d'être la première à vivre moins longtemps que celle qui l'a précédée².

Les risques associés à la sédentarité et les bienfaits de l'activité physique sont pourtant bien connus des intervenants en santé et en éducation. Depuis quelques années, des actions concertées et plus importantes sont d'ailleurs entreprises auprès de toute la population, et tout particulièrement auprès des citoyens moins actifs : jeunes filles, femmes, membres des familles monoparentales, immigrants, personnes âgées et personnes ayant une limitation fonctionnelle.

Mais il faut maintenant faire mieux... et ensemble! La pratique régulière de l'activité physique et du sport dans un environnement favorable et accueillant est source de qualité de vie et contribue considérablement à préserver et améliorer la santé. Or, c'est à l'échelle locale, dans leur milieu de vie, que les citoyens se font actifs, bougent, découvrent, s'entraînent et s'amuse.

Les partenaires de la société civile et du secteur privé ainsi que plusieurs instances gouvernementales et non gouvernementales peuvent, dans les limites de leurs compétences et ressources, intervenir directement ou indirectement, et de manière concertée, sur divers facteurs politiques, économiques, sociaux, culturels et environnementaux pour améliorer la qualité de vie et susciter l'activité physique.

¹ Données fournies par Richard Massé, directeur de santé publique à l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, à l'occasion du Sommet Montréal physiquement active. Source : *Portrait de la santé des Montréalais*, dévoilé le 6 mai 2014, Agence de la santé et des services sociaux de Montréal.

² Source : S. J. Olshansky et collab., « A potential decline in life expectancy in the United States in the 21st century », *The New England Journal of Medicine*, 352:1138-45, 2005.

La genèse du Plan d'action régional 2014-2025

Ce plan d'action régional est le produit d'une démarche à laquelle de très nombreux acteurs ont pris part avec cœur et conviction. En voici les moments clés :

PRINTEMPS 2012

Consciente des conséquences de la sédentarité pour la communauté, la Ville de Montréal organise un forum sur le sujet, avec la collaboration de plusieurs partenaires.

AUTOMNE 2012 ET HIVER 2013

À la suite du forum, la Commission sur la culture, le patrimoine et les sports de la Ville de Montréal mène une large consultation publique sur le thème *Montréal physiquement active*. Les participants sont invités à répondre à cette question : « Que devons-nous faire pour façonner notre ville et engager nos communautés afin que nos citoyens adoptent un mode de vie physiquement actif? » La consultation suscite un vif intérêt : plus de 280 personnes y assistent et 80 mémoires sont déposés par des citoyens ou des organisations. Le rapport final, qui contient 13 recommandations, est adopté à l'unanimité par la Commission, puis déposé au comité exécutif et au conseil municipal de la Ville de Montréal à l'été 2013 (résolutions CE13 1505 et CM13 0884).

AUTOMNE 2013

La démarche *Montréal physiquement active* s'élargit à tous les partenaires de l'île de Montréal grâce à l'intérêt formulé par plusieurs acteurs et à l'opportunité offerte par la création de la Table intersectorielle sur les saines habitudes de vie (TIR – île de Montréal). Ce nouvel organisme, formé de nombreux partenaires, est dorénavant chargé de coordonner, pour toute l'île de Montréal, le déploiement de deux initiatives de mobilisation majeure en émergence : *Montréal physiquement active* et le Système alimentaire montréalais.

Dans les domaines respectifs de ces deux initiatives, la Table a pour mandats d'appuyer la formation des intervenants, notamment en environnements favorables aux saines habitudes de vie, de promouvoir les politiques, de mobiliser les acteurs et de favoriser leur réseautage, de mettre en valeur les meilleures pratiques et de soutenir l'évaluation des actions qui sont menées.

HIVER 2014

Les 19 conseils d'arrondissement et le conseil municipal de Montréal adhèrent aux principes directeurs de *La Charte de Toronto pour l'activité physique*, faisant ainsi suite à l'une des recommandations de la Commission. Les villes liées de l'agglomération sont aussi invitées à y souscrire et la Ville de Beaconsfield est la première à y adhérer, en mai 2014. L'adhésion à cette charte internationale est importante, car plusieurs des principes et orientations d'action du *Plan d'action régional Montréal physiquement active* découlent de ce texte.

PRINTEMPS 2014

Quelque 300 acteurs publics et privés participent au Sommet Montréal physiquement active, dont l'organisation est coordonnée par la TIR – île de Montréal. Les délibérations reposent sur une volonté collective de valoriser l'activité physique au quotidien auprès des personnes résidant ou se déplaçant sur l'île de Montréal. Un projet de politique, rédigé à la lumière des résultats de la consultation publique de l'année précédente, est soumis aux participants. Des orientations d'action, issues des mémoires déposés à la consultation publique et bonifiées par quatre groupes de travail formés de partenaires, sont aussi remises dans le but de recueillir les commentaires. La rencontre a notamment pour objectif d'influencer le Plan d'action régional *Montréal physiquement active*. Pari gagné : le présent document a effectivement été modifié en fonction des actes du Sommet.

TABLEAU - RAISONS D'INVESTIR DANS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique...

Une contribution sociétale

- Éducation des jeunes, réussite scolaire, etc.
- Bien-être et santé du plus grand nombre
- Liens sociaux, citoyenneté, bénévolat
- Design actif, accessibilité universelle, développement durable

Un rôle économique

- Emplois
- Équipements et matériel
- Aménagement du territoire, transport et tourisme actifs
- Retombées économiques
- Attractivité

Un apport identitaire

- Athlètes de haut niveau
- Sport régional
- Événements sportifs
- Patrimoine sportif et culturel
- Recherche et innovation
- Rayonnement et signature

2. FONDEMENTS DE LA POLITIQUE

2.1 UNE VIE PHYSIQUEMENT ACTIVE : NOTRE DÉFINITION

Avant de présenter les fondements de cette politique, il convient de préciser ce qu'est « une vie physiquement active », une notion fondamentale maintes fois utilisée dans tout ce document.

Une personne « physiquement active » pratique diverses activités physiques, de fréquence, de durée et d'intensité variables, pour le plaisir et les bienfaits qui s'y rapportent. Ces activités comprennent aussi bien celles du quotidien, que nous pouvons faire à la maison, en plein air, à l'école, au travail et pour se déplacer, que les activités spécialisées, c'est-à-dire les exercices physiques, les sports et les loisirs physiquement actifs.

En résumé, l'**activité physique**³ pratiquée par une personne ayant un mode de vie physiquement actif peut être composée de trois types d'activités :

1. Activités physiques utilitaires (entretenir son jardin, magasiner, etc.);
2. Activités de déplacement pour le plaisir ou à des fins de transport (marche, vélo, descente et montée d'escaliers, etc.);
3. Activités sportives et physiques récréatives (activités spécialisées).

Il est à noter que les axes 2.6.1, 2.6.2 et 2.6.4 de la politique touchent à ces trois types d'activités physiques et que l'axe 2.6.3 s'adresse spécifiquement aux activités sportives ainsi qu'aux activités physiques récréatives.

2.2 NOTRE VISION COMMUNE

L'activité physique étant une composante essentielle du bien-être de l'être humain et de l'essor d'une société, il faut agir de manière concertée et immédiate pour faire face au problème d'inactivité physique qui touche l'île de Montréal et qui peut avoir une incidence importante sur son développement social et économique.

La vision commune des partenaires de la *Politique du sport et de l'activité physique* se formule donc ainsi :

En 2025, à la grandeur de l'île, Montréal est une métropole physiquement active, inclusive et accessible à tous, reconnue mondialement pour la qualité de son milieu de vie et son dynamisme sportif.

Voilà un défi que nous pouvons tous relever, collectivement et individuellement!

³ Cette définition est inspirée du document *Mode de vie physiquement actif : définition commentée*, de la Table sur le mode de vie physiquement actif, coordonnée par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 2013.

2.3 NOTRE BUT

Les partenaires de la politique entendent mettre en place des environnements favorables à l'activité physique sous toutes ses formes (voir la section 2.1) pour inciter toutes les personnes résidant ou se déplaçant⁴ sur l'île de Montréal à devenir et à rester physiquement actives.

Les « environnements favorables » désignent tous les éléments de nature physique, socioculturelle, politique et économique qui exercent une influence positive sur la qualité de vie et la santé⁵. La création de tels environnements représente un investissement durable, car elle permet de réduire les inégalités et donne la chance à tous les citoyens d'avoir un mode de vie sain.

2.4 LA PORTÉE DE LA POLITIQUE

Cette politique s'adresse d'abord à tous les acteurs publics et privés qui, par leur volonté et leur engagement, peuvent contribuer notablement à rendre l'île de Montréal physiquement active.

La politique appelle aussi toutes les personnes à découvrir de nouvelles façons de bouger, à trouver dans leur ville mille et une occasions de s'épanouir par l'activité physique. Quels que soient leur âge, leur sexe, leur statut social et économique, leur condition physique et mentale, leurs aptitudes, leurs habiletés et leur provenance, toutes les personnes résidant ou se déplaçant sur l'île de Montréal ont droit à l'activité physique, au jeu libre et à la pratique sportive dans leur quotidien.

Plus large sera la mobilisation citoyenne, meilleures seront les chances de réussite!

2.5 NOS PRINCIPES DIRECTEURS

Inspirés des principes directeurs de *La Charte de Toronto pour l'activité physique*, des principes clairs et consensuels guideront les partenaires de la politique :

2.5.1 RÉDUIRE LES INÉGALITÉS SOCIALES LIÉES À LA SANTÉ, SELON LES PRINCIPES DU DÉVELOPPEMENT DURABLE ET DE L'ACCESSIBILITÉ UNIVERSELLE

Montréal est la région du Québec qui compte le plus de personnes vivant sous le seuil de faible revenu, soit le quart de sa population. Il est prouvé hors de tout doute que l'activité physique et la santé sont étroitement liées aux conditions socioéconomiques.

Ainsi, un statut socioéconomique peu élevé est lié à une forte prévalence de maladies chroniques⁶. De la même manière, la proportion d'adultes suffisamment actifs durant leurs loisirs pour en tirer des bénéfices sur le plan de la santé tend à être plus basse chez une population moins scolarisée ou au revenu moins élevé. À Montréal en 2009-2010, la proportion de jeunes actifs chez les 18 ans et plus ayant un diplôme d'études secondaires est de 46 %, comparativement à 26 % chez ceux n'ayant pas de diplôme d'études secondaires⁷. Il importe donc de réduire les barrières géographiques, économiques et culturelles pour diminuer les inégalités sociales de santé⁸.

⁴ Selon l'enquête Origine-Destination 2008 de l'Agence métropolitaine de transport, les personnes se déplacent sur l'île notamment pour des motifs de travail, d'études, de loisir, de magasinage et de retour à la maison.

⁵ Inspiré de : Organisation mondiale de la santé, Glossaire de la promotion de la santé, 1999.

⁶ National Public Health Partnership, Preventing Chronic disease : A strategic framework-Background paper, 2001.

⁷ Source : Enquête de santé dans les collectivités canadiennes, 2009-2010. Données extraites de l'Infocentre de santé publique du Québec.

⁸ Les inégalités sociales de santé font référence à toute relation entre la santé et l'appartenance à une catégorie sociale. Elles renvoient aux écarts, généralement évitables, entre hommes et femmes, entre groupes socioéconomiques et entre territoires qui ont un impact sur de nombreux aspects de la santé des populations (INSPQ).

LE DÉVELOPPEMENT DURABLE, C'EST...

... « un développement qui répond aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures à répondre aux leurs. Le développement durable s'appuie sur une vision à long terme qui prend en compte le caractère indissociable des dimensions environnementale, sociale et économique des activités de développement. »

Source : Loi sur le développement durable, gouvernement du Québec.

Tous les partenaires de la *Politique du sport et de l'activité physique* visent l'amélioration de la santé et de la forme physique de ces citoyens, ce qui implique la recherche d'une société plus équitable, où chacun a la possibilité de jouir d'une belle qualité de vie. Tous reconnaissent qu'il faut mettre en place un ensemble d'interventions améliorant l'accès aux infrastructures, aux équipements et aux services favorisant un mode de vie physiquement actif et sain⁹.

Ces actions doivent être menées sur plusieurs fronts en vue de modifier les environnements physiques, socioculturels, politiques et économiques, selon les principes du développement durable et de l'accessibilité universelle. Pour être pleinement efficaces, elles ne cibleront pas exclusivement les populations défavorisées : de nature universelle, les mesures varieront plutôt en ampleur et en intensité selon le niveau de défavorisation¹⁰.

Plus précisément, le sport et l'activité physique étant indissociables des sites, installations et équipements nécessaires à leur pratique, il est primordial que les personnes résidant ou se déplaçant sur l'île de Montréal aient accès à un réseau approprié, réparti le plus justement possible sur l'ensemble du territoire, ainsi qu'à une gamme complète d'activités.

Par ailleurs, les partenaires de la politique prennent en compte l'impact environnemental de leurs activités, en fonction des principes du développement durable.

2.5.2 RENDRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ATTRAYANTE POUR TOUS

« Courir à quatre pattes avec un bébé, presser le pas pour attraper l'autobus, se baigner dans l'eau fraîche du lac, jouer à la balle avec les enfants, danser, monter une dizaine de marches, prendre une marche après un repas, pousser le chariot d'épicerie, ramasser les feuilles à l'automne [...], c'est de l'activité physique¹¹. »

Toute activité physique devrait être motivée par le plaisir, **le plaisir** de bouger et de profiter du moment présent. Pour que la population de l'île de Montréal bouge davantage, l'activité physique doit donc devenir plus attrayante. Ce pouvoir d'attraction sera plus fort si les partenaires de la *Politique du sport et de l'activité physique* :

- Font appel à la créativité et à l'innovation pour, entre autres, améliorer le design actif des espaces publics;
- Appliquent les plus récentes technologies liées aux sports et aux déplacements actifs;
- Adoptent leurs stratégies et actions selon une vision commune et convergente, interagissant selon leurs domaines d'activités et compétences propres;
- Favorisent l'engagement et la quête de l'excellence tant chez l'athlète cherchant à améliorer sa performance que chez l'amateur pratiquant une activité physique qui lui tient à cœur.

⁹ Ce principe s'applique principalement à l'axe 2.6.4, « La promotion et la communication d'un mode de vie physiquement actif », mais recouvre aussi les trois autres axes.

¹⁰ Source : Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, *Garder notre monde en santé... en faisant bouger l'île*.

¹¹ *Passeport Santé, Forme physique – Les meilleures raisons de bouger*, [www.passeportsante.net] (Consulté le 1^{er} août 2014).

Chez les individus, les besoins varient considérablement en matière d'activité physique. Les désirs et les contextes évoluent tout au long de la vie, étant souvent influencés par le sexe, par les conditions socioéconomiques et, pour le tiers d'entre eux, par des limitations physiques ou cognitives permanentes ou temporaires.

De son côté, la société montréalaise tend vers une diversité de générations, de langues et de cultures, ce qui diversifie d'autant les besoins sociaux.

Les partenaires de la politique moduleront leurs stratégies en fonction de ces réalités et des ressources disponibles, dans une volonté constante d'adaptation au changement.

2.5.3 ENGAGER LES CITOYENS ET LA COMMUNAUTÉ LOCALE

La création d'environnements favorables connaît un maximum d'impact lorsque l'action est menée localement : l'activité physique est alors perçue comme un enjeu prioritaire par les citoyens et les diverses communautés concernées. Cette mission relève de toutes les organisations dont les actions favorisent de près ou de loin un mode de vie physiquement actif ainsi que de tous les propriétaires d'installations sportives et récréatives.

Ainsi, les partenaires de la *Politique du sport et de l'activité physique* sont appelés à tenir compte prioritairement des capacités et besoins locaux et à travailler de concert avec les instances responsables. Ce travail se fera de manière intersectorielle, ce qui permettra une meilleure compréhension des contextes et la mise en place d'actions à long terme.

Il est aussi primordial de faire appel à la participation citoyenne pour réaliser une métropole active. Dans les arrondissements et les villes, les populations locales participent de plus en plus à la planification de l'aménagement urbain ainsi qu'à la programmation d'activités et d'événements, notamment en raison des nouveaux modes de consultation. Sachons profiter de cet intérêt pour faire naître un nouvel enthousiasme envers l'activité physique!

2.5.4 ASSURER UNE COHÉSION RÉGIONALE

Bien qu'elle se concrétise dans les cours d'école, les gymnases ou les parcs, c'est-à-dire localement, dans les milieux de vie, l'activité physique constitue aussi un enjeu à moduler à l'échelle régionale, nationale et internationale. En effet, pour mettre en place des conditions favorables à la pratique du sport et de l'activité physique et favoriser l'épanouissement des jeunes sportifs, il faut :

- Agir et communiquer de manière cohérente;
- Établir une synergie et une complémentarité entre les actions locales et régionales.

Dans sa Déclaration sur le sport régional, adoptée à l'automne 2010, la Ville de Montréal émet d'ailleurs une série d'engagements à ce sujet, reconnaissant que les jeunes sportifs doivent avoir la chance de vivre des expériences de compétition positives et enrichissantes, notamment en leur offrant un réseau de compétitions répondant à leur niveau d'habileté, dans une pluralité de sports, et ce, sur toute l'île de Montréal.

Tout en se basant sur les capacités et besoins locaux, comme nous l'avons précisé plus haut, les partenaires de la *Politique du sport et de l'activité physique* doivent, par conséquent, entreprendre des actions durables à l'échelle régionale et nationale. Là encore, le travail se fera de manière intersectorielle.

2.5.5 TRAVAILLER EN PARTENARIAT ET SOUTENIR LES ACTEURS DE LA SOCIÉTÉ CIVILE

Que ce soit à l'échelle locale, municipale ou régionale, le partenariat est indispensable pour encourager les personnes à rechercher une vie active et en santé. Un territoire donné développera un programme riche et varié de sports et d'activités physiques s'il table sur le partenariat entre les municipalités, les institutions d'enseignement, les commissions scolaires, le milieu de la santé et les organismes concernés.

Les municipalités assument un leadership de concertation pour assurer, en collégialité avec leurs partenaires, des interventions cohérentes et complémentaires.

Par ailleurs, le partenariat avec les acteurs de la société civile et les bénévoles est tout particulièrement important, car sans cette coopération, de multiples activités ne seraient tout simplement pas réalisées. Les organismes à but non lucratif et les bénévoles apportent une contribution déterminante aux sports, au plein air et aux loisirs physiquement actifs.

Dans une société éclatée et vieillissante, il est essentiel d'appuyer et d'encourager davantage ces acteurs indispensables, notamment en reconnaissant la pleine valeur de leur contribution, en leur offrant des formations appropriées et en maintenant ou augmentant le soutien financier, professionnel et technique qui leur est actuellement accordé.

2.5.6 FAVORISER LA CONNAISSANCE, PARTAGER L'EXPERTISE ET FAIRE CONNAÎTRE LES INITIATIVES INSPIRANTES ET PROBANTES

La société montréalaise retrouvera le goût de bouger en s'attaquant à la racine même de la sédentarité et en implantant une nouvelle norme sociale à l'égard de l'activité physique. Cette lutte ne peut s'improviser, il faut acquérir une connaissance approfondie de la situation actuelle, des objectifs à atteindre et des façons d'y parvenir.

Le rôle des intervenants (enseignants, animateurs, entraîneurs) en cette matière est déterminant. Qu'ils travaillent auprès des enfants, des adultes ou des aînés, ils doivent avoir les compétences nécessaires pour offrir des services adéquats en sports et en activités physiques. Cela signifie qu'ils ont les qualifications requises pour fixer des objectifs réalistes, établir une progression logique et fournir des conditions de pratique sécuritaires. Ils doivent également être habiles dans les secteurs connexes à ces services, soit la promotion, la recherche et la veille.

En d'autres termes, les partenaires de la *Politique du sport et de l'activité physique* s'emploieront à :

- Analyser les déterminants environnementaux, sociaux et individuels de l'inactivité physique;
- Mettre en valeur les initiatives inspirantes et investir dans l'amélioration des pratiques;
- Fonder leurs stratégies sur des données probantes;
- Investir dans la formation d'intervenants qualifiés;
- Suivre de près l'évolution de la santé de la population.

Dans le respect de leurs champs d'expertise respectifs, les partenaires collaboreront et communiqueront les résultats de leurs analyses afin de développer la meilleure synergie entre leurs différentes stratégies et actions.

2.6 LES QUATRE AXES D'UNE MÉTROPOLE PHYSIQUEMENT ACTIVE

Quatre axes permettront aux personnes résidant ou se déplaçant sur l'île de Montréal de bouger davantage et de maintenir des habitudes de vie saines et stimulantes. Loin d'agir de manière isolée, ces quatre axes sont au contraire interdépendants : la réalisation des actions d'un axe est tributaire de la réalisation des trois autres axes.

2.6.1 UN AMÉNAGEMENT DES MILIEUX DE VIE EN FAVEUR DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Paradoxalement, l'être humain est porté vers l'inertie, alors que c'est dans l'action qu'il trouve son bonheur. Puisque notre environnement immédiat a une grande influence sur notre mode de vie, pourquoi ne pas l'aménager de manière à stimuler l'activité physique?

Dans ce domaine, les villes offrent de nombreuses possibilités. Par exemple, les parcs et les cours d'école peuvent inciter les jeunes à bouger ; les lieux de travail et les secteurs commerciaux peuvent être aménagés pour faciliter la marche, rendre les escaliers plus attrayants ou encourager l'exercice, etc. Les activités quotidiennes sont améliorées et plus agréables lorsque nous pouvons nous déplacer activement et de façon sécuritaire, et les grandes villes ont la capacité de créer de telles occasions.

Plus globalement, les milieux de vie et les projets urbains aménagés selon les principes du design actif, qui incitent à la pratique de l'activité physique, se caractérisent principalement par :

- 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 facile¹² et sécuritaire aux espaces publics, commerciaux, naturels et de plein air.

Le « design actif » représente l'ensemble des techniques et des moyens utilisés pour aménager et adapter l'environnement bâti et naturel dans le but d'encourager les citoyens à bouger davantage. De nos jours, le design actif est aussi incontournable que le développement durable et l'accessibilité universelle pour tout ce qui touche l'aménagement du territoire, le design urbain et la construction des bâtiments.

Dans ce domaine, Montréal peut jouer un rôle de leader, son titre de Ville UNESCO de design et son appartenance au Réseau des villes créatives de l'UNESCO lui conférant la responsabilité de tirer pleinement profit du design actif.

2.6.2 L'ACCESSIBILITÉ DES DÉPLACEMENTS ACTIFS ET DU PLEIN AIR URBAIN

Aujourd'hui, les activités de plein air peuvent se pratiquer jusqu'au cœur même des métropoles et en toute saison.

Parmi ces activités, la marche, la marche rapide et le vélo améliorent le système cardiovasculaire et diminuent l'utilisation de l'automobile en ville. Faire du vélo en ville comporte également une valeur sociale, touristique et économique, ne serait-ce qu'en permettant de découvrir des secteurs méconnus de la région métropolitaine et d'en admirer les divers paysages.

Dans son ensemble, Montréal se fait de plus en plus propice aux déplacements actifs. Cependant, la qualité inégale du réseau cyclable et un sentiment d'insécurité à l'égard de certains lieux découragent encore trop souvent d'éventuels utilisateurs.

L'île de Montréal peut donc améliorer son réseau cyclable, en cherchant notamment à le mettre en valeur et à le rendre plus sécuritaire. Du même coup, elle offrira aux individus la possibilité de combiner plusieurs modes de transport, modernisera ses infrastructures, combattrà les émissions de gaz à effet de serre et, par conséquent, contribuera à résoudre certains problèmes de santé publique.

¹² Le mot « facile » fait ici référence au 9^e principe directeur de la *Charte de Toronto pour l'activité physique* : « faire en sorte que le choix d'être physiquement actif soit facile à faire pour tous les individus ».

La simple possibilité de conjuguer, dans ses déplacements quotidiens, un transport actif comme la marche ou le vélo et le transport collectif contribuera à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif et générera des bienfaits pour la santé. L'île franchira ainsi une étape importante vers la mobilité durable.

Pour que les citoyens désirent s'approprier leurs milieux de vie, il faut réaliser des aménagements naturels mieux adaptés à l'activité physique et plus attrayants, créer des réseaux de parcs, d'espaces verts et de corridors piétonniers accessibles à tous. « Le jeu libre extérieur et les activités de plein air deviennent une solution intéressante pour contrer les obstacles parfois associés à la pratique d'activités physiques intérieures exigeant des installations particulières (gymnase, piscine, etc.) tels que la non-disponibilité, les horaires non compatibles, les coûts, la surveillance, etc.¹³ »

Par ailleurs, les berges et les parcs-nature de l'île de Montréal représentent un potentiel naturel et récréotouristique considérable, et leur mise en valeur ne fait pas que préserver le patrimoine paysager et écologique : elle développe le tourisme et le loisir actifs, une industrie de grande valeur économique.

En résumé, 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, plages et parcs-nature).

2.6.3 LA VALORISATION DE LA PRATIQUE SPORTIVE ET DE SES ÉVÉNEMENTS

Parmi les activités physiques favorisant un mode de vie physiquement actif, il y a les activités sportives. Celles-ci peuvent être pratiquées à quatre niveaux¹⁴, soit : l'initiation à la pratique du sport, le sport récréatif, le sport compétitif et le sport de haut niveau.

Ainsi, de l'enfance à la vieillesse, chaque personne doit être en mesure de pratiquer des activités sportives correspondant à ses besoins, goûts et conditions. Pour qu'une personne prenne goût à une activité et désire la répéter, il est essentiel de lui proposer des défis intéressants et à sa portée¹⁵. C'est notamment pour cette raison que Sport pur, le mouvement national canadien pour le sport et les communautés¹⁶, promeut le respect de principes fondamentaux dans la pratique sportive pour tous, notamment l'esprit sportif, une compétition saine et respectueuse, l'inclusion, le partage avec les autres et le plaisir.

Les activités sportives peuvent être libres ou encadrées :

- Les activités sportives libres se font de manière spontanée ou régulière et sont pratiquées individuellement ou en groupe, mais sans encadrement de personnel et sans inscription préalable. Elles se pratiquent dans des installations sportives ou à l'extérieur. Des espaces, des infrastructures, des équipements et des ressources d'accueil et d'entretien sont mis à la disposition des participants;
- Les activités sportives encadrées désignent les sports – soccer, hockey, natation, etc. – pratiqués aux quatre niveaux énumérés plus haut. Le système régissant l'enseignement et la pratique des activités encadrées doit être cohérent et efficace.

13 Québec en forme, *Le jeu libre extérieur et le plein air*, 2013, p. 2.

14 Source : définitions des quatre niveaux de pratique de la Politique canadienne du sport 2012 (voir le lexique, en fin de document).

15 Inspiré de : Université de Sherbrooke, *Susciter la passion pour l'activité physique et sportive – communauté de pratique*.

16 *L'influence du sport - Le rapport Sport pur*, 2008. Sport pur : www.sportpur.ca.

Pour valoriser les activités sportives auprès de la population, la communauté de l'île de Montréal doit proposer des installations et des services pour toutes les étapes de la vie et pour tous les niveaux de pratique sportive. Ce continuum implique une complémentarité entre les milieux sportif, communautaire, municipal, scolaire et de la santé, et ce, pour ce qui concerne tant les installations sportives que l'offre de services. La métropole doit aussi évoluer au rythme des tendances et des besoins émergents afin que les activités sportives restent toujours attrayantes et pertinentes.

Précisons ici que les activités sportives encadrées nécessitent du personnel qualifié et compétent (animateurs, éducateurs, entraîneurs, officiels, bénévoles, etc.) et doivent être pratiquées dans un cadre sécuritaire.

Nul doute, enfin, que les divers événements de sport et d'activité physique que la métropole accueille constituent un moyen sans pareil de susciter, notamment chez les jeunes, l'intérêt ainsi que le désir de bouger davantage. En outre, la tenue de ces événements locaux, régionaux, nationaux et internationaux génère des retombées sportives, touristiques, économiques, sociales et médiatiques pour toute l'île de Montréal.

Les athlètes de haut niveau – olympique, paralympique et autres – offrent des modèles inspirants, incarnant la pratique sportive et ses valeurs (discipline, effort, persévérance, etc.), « tandis que leurs performances stimulent la quête d'excellence dans tous les aspects des activités humaines¹⁷ ». Pour leur part, les personnalités publiques connues pour être physiquement actives sont des ambassadeurs d'une vie physiquement active au quotidien.

UNE VISION ÉLARGIE DU SPORT

La Politique du sport et de l'activité sportive partage la vision élargie de la Politique canadienne du sport 2012. Selon cette vision, les activités physiques libres ou encadrées telles que la danse, l'aérobic et le yoga sont valorisées pour leur contribution à un mode de vie physiquement actif. Le milieu du sport entretient aussi des liens avec les secteurs connexes : éducation, santé, milieu communautaire, loisirs physiquement actifs, etc. Ces liens sont un gage de succès pour les partenaires de la Politique du sport et de l'activité sportive.

Cet axe s'adresse donc à toutes les personnes qui résident ou se déplacent sur l'île de Montréal et qui font du sport, de même qu'aux organisations qui offrent des activités sportives, sous toutes leurs formes et dans tous les contextes (centres publics et privés, écoles, cégeps, universités, parcs ou autres espaces extérieurs).

En résumé, pour favoriser la pratique sportive pour tous, tout au long de la vie, il faut :

- Des installations et des services pour tous les niveaux de pratique sportive;
- 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 et qui sont cohérents avec la promotion des saines habitudes de vie;
- Une valorisation des modèles physiquement actifs inspirants auprès de leur communauté.

¹⁷ Politique canadienne du sport 2012, p. 14.

BIEN BOUGER ET BIEN MANGER

Activité physique et bonne alimentation, tel est l'indissociable duo d'une vie saine! Depuis plusieurs années, le gouvernement du Québec convie tous les secteurs de la société à favoriser l'adoption et le maintien de ces saines habitudes de vie, et ce, aussi tôt que la petite enfance.

2.6.4 LA PROMOTION ET LA COMMUNICATION D'UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

Tout s'apprend, même le plaisir de bouger! Les services de garde éducatifs à l'enfance et les écoles primaires et secondaires sont des lieux clés pour acquérir des connaissances, des habiletés et des habitudes menant à une vie saine et active. Ces milieux peuvent offrir à la grande majorité des enfants de nombreuses occasions d'être physiquement actifs au quotidien. Les enfants qui acquièrent des habiletés motrices variées (ramper, marcher, courir, glisser, nager, lancer, attraper, botter, etc.) deviennent plus compétents et ont davantage de plaisir et d'intérêt à bouger, des déterminants importants pour poursuivre la pratique sportive¹⁸.

À l'échelle de l'île de Montréal, il est essentiel de promouvoir davantage et de communiquer un mode de vie physiquement actif auprès de la population, des communautés et des employeurs. Les acteurs locaux en activité physique peuvent jouer un rôle de premier plan en ce domaine, puisque l'activité physique se pratique principalement dans les divers cadres de la vie quotidienne – établissements scolaires, lieux de travail, parcs, installations de sport et de loisir, etc.

Cela dit, promouvoir un mode de vie physiquement actif est une responsabilité collective, où les différents acteurs de la société civile, du milieu scolaire, du monde municipal et du secteur privé doivent concilier leurs intérêts et points de vue dans le but d'effectuer une planification concertée.

Dans leur offre de services, les partenaires de la *Politique du sport et de l'activité physique* doivent

tenir compte des problématiques et des besoins spécifiques, à la fois, des diverses communautés locales et des groupes particuliers, c'est-à-dire les jeunes filles, les femmes, les membres des familles monoparentales, les immigrants, les personnes âgées et les personnes ayant une limitation fonctionnelle qui ont difficilement accès à l'activité physique. Une attention particulière doit être portée aux familles vivant sous le seuil de faible revenu. Cet axe doit générer des actions concrètes qui sont adaptées aux besoins locaux et aux groupes particuliers et qui favorisent l'accès aux services, aux infrastructures et aux équipements sportifs et récréatifs pour tous.

En résumé, pour promouvoir un mode de vie physiquement actif auprès de tous, tout au long de la vie, et communiquer ce mode de vie à tous, 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 afin de contribuer à réduire les inégalités de santé;
- Une adaptation de l'offre de services aux besoins locaux.

18 L'acquisition de compétences motrices fondamentales est également évoquée à titre d'« initiation au sport » dans l'axe 2.6.3, « La valorisation de la pratique sportive et de ses événements », rappelant en cela que les quatre axes sont intimement reliés et non mutuellement exclusifs.

LES PÔLES SPORTIFS DE L'ÎLE DE MONTRÉAL

1. Les ensembles sportifs d'envergure :

le pôle Maisonneuve, le parc Jean-Drapeau, le pôle Claude-Robillard-Saint-Michel, le parc du Mont-Royal, le pôle Ville-Marie ainsi que le réseau cyclable et piétonnier.

2. Les pôles multisports d'envergure qui accueillent des manifestations sportives et culturelles de calibre régional, métropolitain et national, notamment les parcs Jarry, Marcel-Laurin et Étienne-Desmarteau.

3. Les équipements unisports d'envergure

reconnus pour leur unicité et leur rayonnement régional, métropolitain, national et international, notamment le parc Pierre-Bédard (tir à l'arc), le Port de plaisance de Lachine et le centre Le Manoir Notre-Dame-de-Grâce (judo).

3. FORCES ET DÉFIS DE L'ÎLE DE MONTRÉAL

3.1 LES FORCES

Pour atteindre son but d'être physiquement active, l'île de Montréal peut tabler sur plusieurs forces déjà bien établies.

3.1.1 L'ATTRACTIVITÉ

La métropole attire pour bien des raisons : deuxième ville francophone du monde, elle est aussi l'une des grandes villes de savoir et de technologie, se classant première en Amérique du Nord pour le nombre d'étudiants universitaires par habitant. Reconnue comme une ville créative, une métropole culturelle en constant renouvellement, Montréal puise dans l'immigration une force distinctive, un caractère cosmopolite qui contribuent grandement à son dynamisme et à son ouverture sur le monde. Enfin, sa vitalité économique repose sur un réseau reconnu d'enseignement, de recherche et de développement.

Le sport et l'activité physique ajoutent à cette attractivité en permettant à l'île de Montréal de s'approprier les tendances de tous les coins de la planète dans ce domaine. La ville est aussi mondialement appréciée pour son accueil d'événements sportifs et populaires d'envergures variées et pour l'expérience sportive qu'y vivent les athlètes.

3.1.2 LA QUALITÉ DE VIE ET L'IMPORTANCE DE L'OFFRE

Si l'île de Montréal était un organisme vivant, son ADN contiendrait de multiples gènes liés à l'activité physique! Dans tous ses quartiers, la métropole offre de nombreuses possibilités à qui veut bouger – parcs, installations, programmation de cours variés, etc. Dans chaque arrondissement et chaque ville, plusieurs acteurs publics et privés consacrent d'importantes ressources financières et humaines aux sports et aux loisirs. Et dans son ensemble, l'île est empreinte d'une grande qualité de vie, ce qui favorise la recherche du bien-être personnel.

3.1.3 LE PATRIMOINE NATUREL ET SPORTIF

La métropole est verte et bleue. Entourée d'eau, elle est constituée à plus de 10 % d'espaces verts, de jardins et de parcs qui, pour la plupart, sont propices aux activités de plein air. Parmi ceux-ci, et non le moindre, le mont Royal constitue un site patrimonial inestimable, où des loisirs et des sports variés peuvent être pratiqués en toutes saisons : randonnée, course à pied, vélo, patin à glace, raquette, ski de fond, etc.

« Le sport fait partie du patrimoine de tout homme et de toute femme et rien ne pourra jamais compenser son absence », disait Pierre de Coubertin. Le patrimoine sportif montréalais est immense et repose sur de nombreux équipements, objets, institutions, personnalités et événements qui ont façonné l'histoire de la métropole. À cet égard, le

pôle Maisonneuve, dont le cœur est le parc olympique montréalais et qui comprend aussi l'Espace pour la vie (Biodôme, Insectarium, Jardin botanique et Planétarium), n'est pas seulement un élément dominant du patrimoine urbain : il constitue une signature exclusive, tout à la fois un engagement pour la nature et la biodiversité et l'un des ensembles sportifs d'envergure de l'île de Montréal, idéal pour des rassemblements sportifs et festifs.

3.1.4 LES TRANSPORTS ACTIFS ET LE TRANSPORT COLLECTIF

Parce qu'elle détient un réseau cyclable de près de 500 kilomètres, Montréal a été nommée première ville cyclable en Amérique du Nord. Les résidents de l'île de Montréal ne pratiquent pas seulement le vélo comme loisir : ils sont aussi de plus en plus nombreux à profiter du réseau cyclable pour leurs déplacements de tous les jours.

Sur tout son territoire, l'île de Montréal est desservie par un réseau efficace de métro et d'autobus que les résidents utilisent volontiers. Pour optimiser les déplacements, la Ville de Montréal entend développer les voies réservées, de même qu'un planificateur de transport intermodal, deux mesures qui aideront les personnes à se déplacer plus rapidement et plus agréablement.

Enfin, dans les dernières années, la métropole a entrepris de valoriser ses ruelles, les convertissant progressivement soit en ruelles vertes et blanches, où les enfants du voisinage peuvent jouer en sécurité, soit en couloirs piétonniers. Combinée à la sécurisation de nombreuses artères et intersections de même qu'à la diminution de la limite de vitesse dans les rues résidentielles, cette mesure invite les résidents de l'île de Montréal à prendre l'air et à marcher davantage.

3.1.5 LA COLLABORATION ET LA MOBILISATION

La collaboration constitue une force considérable pour notre société. L'offre en sports, activités physiques et loisirs est l'œuvre de plusieurs milliers

d'acteurs complémentaires et interdépendants – services municipaux, institutions d'éducation, de santé, de services sociaux, organismes mandataires, associations civiles et partenaires privés.

C'est aussi par milliers que les résidents de l'île de Montréal s'engagent bénévolement ou à titre d'employés dans des associations locales, régionales et nationales, au bénéfice de leurs communautés. Ils s'investissent dans la réalisation de multiples activités destinées au soutien ou à l'accompagnement de leurs concitoyens. Ils permettent également d'organiser, de structurer et de gérer de nombreux événements qui ne verraient pas le jour ou qui ne seraient pas maintenus sans leur précieuse contribution.

3.2 LES DÉFIS

Certaines conditions doivent être améliorées pour que l'île de Montréal devienne avec succès physiquement active.

3.2.1 UN BESOIN DE DÉFINIR UNE VISION CONCERTÉE ET DES ORIENTATIONS COMMUNES

Les responsabilités en matière d'activité physique et de sport sont souvent mal réparties et définies entre les gouvernements, leurs ministères, leurs mandataires et les organisations civiles. Le manque de vision concertée et d'orientations communes qui en résulte fragilise les communautés locales. Plus encore : il fait obstacle à un changement durable pour un mode de vie physiquement plus actif.

3.2.2 UNE ACTION ISOLÉE

Les actions des municipalités de l'île de Montréal et des organisations gouvernementales et non gouvernementales sont trop souvent isolées en matière de sport et d'activité physique. Pour assumer son rôle adéquatement, la communauté a besoin de la collaboration et du soutien non seulement des gouvernements supérieurs et de leurs organismes mandataires, mais aussi de toute la société civile.

3.2.3 DES RESPONSABILITÉS ET DES COMPÉTENCES MUNICIPALES À MIEUX DÉFINIR

Les municipalités de l'île de Montréal disposent de nombreux leviers pour créer des environnements favorables à la santé dans une perspective de développement durable. Toutefois, il est nécessaire de préciser certaines des responsabilités conférées par la Loi sur les compétences municipales¹⁹ pour qu'elles puissent agir plus efficacement et de manière transversale.

Il est aussi souhaitable d'inscrire dans la Loi de nouvelles compétences propres à l'activité physique et aux sports, au même titre que les compétences déjà dévolues aux municipalités en culture, loisirs, activités communautaires, développement économique, communication, environnement, sécurité, urbanisme, aménagement du territoire et transport.

4. CHAMPS D'ACTION ET ENGAGEMENTS DES PRINCIPAUX PARTENAIRES

La décision de faire de l'activité physique revient à chaque personne. Mais il est devenu urgent d'encourager et de faciliter l'activité physique en offrant à tous des aménagements favorables et invitants.

La *Politique du sport et de l'activité physique* constitue un engagement de ses signataires : les acteurs qui, sur l'île de Montréal, assument des responsabilités directes ou indirectes à l'égard de la forme physique et de la santé deviennent partenaires pour mener, en fonction de leurs champs d'action respectifs, des interventions qui encourageront les résidents de l'île à devenir plus actifs.

Cette section présente les partenaires majeurs de la politique ainsi que leurs principaux champs d'action et engagements.

4.1 LES MUNICIPALITÉS DE L'ÎLE DE MONTRÉAL

Par leurs compétences et leurs champs d'action, les municipalités de l'île de Montréal jouent un rôle de premier plan en matière d'activité physique et de sport. Elles agissent sur :

- L'aménagement urbain, notamment en favorisant :
 - Le design actif et l'accessibilité universelle de leurs infrastructures, installations récréatives et parcs;
 - La connectivité des pistes cyclables, des sentiers et des trottoirs, etc.;
- Le développement économique, au moyen de stratégies qui valorisent le développement durable (les changements durables) et le rayonnement de Montréal (notamment par l'accueil d'événements sportifs et populaires);
- Le transport et la voirie;
- La sécurité routière et publique;
- Les services et programmations de sport, d'activité physique, de loisir et de culture qu'elles et leurs partenaires offrent;
- La gestion du domaine public, des infrastructures et des parcs;
- Le développement social.

Plus précisément, à la Ville de Montréal :

- La grande majorité des responsabilités liées à l'activité physique et au sport est conférée aux arrondissements. Ceux-ci sont responsables de l'organisation des loisirs sportifs et socioculturels. Ils peuvent également soutenir financièrement des organismes dont le but est d'organiser et de favoriser l'activité physique et culturelle, tel que le précise la Charte de la Ville de Montréal (article 141);
- Le conseil municipal gère les installations sportives d'envergure métropolitaine relevant de sa compétence telles que le complexe sportif Claude-Robillard, l'aréna Maurice-Richard, Le Taz et le futur Centre de soccer de Montréal. De plus, par son unité administrative centrale, la Ville assume un leadership de coordination

¹⁹ Québec, *Loi sur les compétences municipales* : LRQ, c. C-47.1, à jour au : 1^{er} juillet 2014, [Québec], Éditeur officiel du Québec.

des interventions sur le territoire montréalais, en concertation avec les arrondissements et divers organismes, pour le développement du sport et de l'activité physique;

- Le conseil d'agglomération de Montréal peut intervenir, à l'égard de la *Politique du sport et de l'activité physique*, à l'intérieur de ses compétences touchant :
 - Le transport collectif des personnes;
 - Certains éléments relatifs aux voies de circulation constituant le réseau artériel;
 - Les parcs-nature et certains parcs tels que le parc du Mont-Royal, le parc Jean-Drapeau et le parc du Complexe environnemental de Saint-Michel;
 - L'aide à l'élite sportive et aux événements sportifs d'envergure métropolitaine, nationale et internationale.

Pour leur part, les autres municipalités de l'île de Montréal encouragent leurs citoyens à adopter un mode de vie sain en agissant selon les compétences qui leur sont conférées par la Loi sur les compétences municipales (articles 4, 7, 7.1 et 8) en matière de culture, de loisirs, d'activités communautaires et de parcs.

Ainsi, toutes les municipalités de l'île de Montréal s'engagent, dans les limites de leurs compétences et des ressources dont elles disposent, à favoriser les grands axes d'une métropole active et en santé, et ce, au bénéfice de tous les résidents, quels que soient leur âge, leur sexe, leur origine ethnique et, le cas échéant, leurs limites physiques ou cognitives. Elles reconnaissent aussi le savoir-faire des citoyens et des organismes et s'associent avec eux pour réaliser une offre de services en activités physiques et sportives.

Dans les champs d'action qui ne sont pas de leurs compétences, les municipalités s'engagent à appuyer, notamment en y participant, les initiatives de concertation et de collaboration des acteurs clés qui agissent de façon favorable sur les déterminants de la santé, par exemple en encourageant une plus grande pratique du sport et de l'activité physique.

4.2 LA DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE DE MONTRÉAL

En lien avec son mandat légal, la Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal a pour mission d'informer la population de l'état de santé général des individus et de définir des priorités d'intervention ainsi que des actions jugées efficaces. À cette fin, elle doit exercer une surveillance continue de l'évolution de l'état de santé dans le cadre de grandes enquêtes et assurer une expertise en prévention et promotion de la santé.

En ce qui concerne la *Politique du sport et de l'activité physique*, la Direction de santé publique peut donc :

- Fournir de l'information sur l'état de santé de la population montréalaise et sur ses déterminants au moyen, entre autres, d'enquêtes thématiques, notamment ses trois enquêtes TOPO;
- Rédiger des mémoires et des avis de santé publique pour des consultations publiques ou de grands chantiers dans le but d'influencer les politiques publiques en faveur de la santé, comme elle l'a fait, par exemple, pour la consultation publique Montréal physiquement active;
- Offrir des services-conseils aux partenaires de la politique pour la mise en œuvre de mesures et de programmes favorisant la santé et les saines habitudes de vie;
- Renseigner les partenaires de la politique sur les interventions efficaces et prometteuses;
- Faire de l'évaluation, de la recherche et de la formation;
- Exercer son influence en faveur de politiques publiques favorables à la santé;
- Fournir de l'information et son expertise sur les inégalités sociales de santé afin de les réduire.

La Direction de santé publique offre également une expertise globale liant les habitudes de vie à l'état de santé de la population montréalaise, par orientations thématiques : des enfants qui naissent et se développent en santé, des jeunes en santé qui réussissent leur apprentissage scolaire, un environnement urbain favorable à la santé et un système de santé qui sert aussi à prévenir.

C'est donc à l'intérieur de ce mandat que la Direction de santé publique s'engage à informer et à soutenir le développement d'une île active.

4.3 LES COMMISSIONS SCOLAIRES DE L'ÎLE DE MONTRÉAL

Les commissions scolaires ont pour mission, entre autres, d'organiser les services éducatifs prévus par la loi et de veiller à la qualité des services éducatifs et à la réussite des élèves, tout en contribuant au développement social, culturel et économique de leur région²⁰.

Par cette mission même, les cinq commissions scolaires de l'île de Montréal et leurs établissements scolaires peuvent jouer un rôle primordial pour amener tous les jeunes de l'île ainsi que leurs familles à aimer l'activité physique et à l'intégrer durablement dans leur quotidien. Elles peuvent en effet agir sur de nombreux aspects, notamment :

- Les moyens de soutenir les enseignants en éducation physique et à la santé dans la recherche de pratiques pédagogiques innovantes, afin d'augmenter le temps actif des élèves;
- La formation des employés concernés par la question – enseignants, enseignants en éducation physique et à la santé et personnel des services de garde et de surveillance des dîneurs;
- L'encadrement des élèves, l'aménagement, l'organisation ainsi que l'animation des cours d'école;
- Les activités offertes par les services de garde et de surveillance des dîneurs;
- Le transport actif des élèves;
- Les activités parascolaires;
- La qualité de l'environnement scolaire.

Pour réaliser plusieurs projets, les commissions scolaires ont aussi l'habitude de nouer des partenariats enrichissants pour les élèves. À cette fin, de nouvelles collaborations visant l'augmentation de l'activité physique devraient voir le jour, notamment en ce qui concerne les infrastructures sportives.

Enfin, les commissions scolaires de l'île de Montréal peuvent inciter leurs employés à devenir plus actifs par l'implantation de diverses mesures.

C'est donc dans le cadre de leur mission éducative et sociale que les commissions scolaires de l'île de Montréal s'engagent à agir pour encourager leurs élèves et leurs employés à faire de l'activité physique une saine habitude de vie.

4.4 LES ÉTABLISSEMENTS D'ENSEIGNEMENT POSTSECONDAIRE

Les établissements d'enseignement postsecondaire québécois peuvent contribuer à créer une métropole active et en santé par l'enseignement, la recherche, l'expertise et la formation. Leur ouverture sur la communauté accroît également leur apport à l'amélioration de la santé de la population.

Les cégeps et les universités entendent actualiser leur mission en sensibilisant et en éduquant leurs étudiants et leurs employés à l'adoption de saines habitudes de vie et en créant des environnements favorables à ce changement. Les années de fréquentation des établissements d'enseignement postsecondaire constituent une étape de vie cruciale pour intégrer ou maintenir de saines habitudes de vie. Par ailleurs, les cégeps et les universités assument une responsabilité sociale envers la santé de leurs milliers d'employés.

Les établissements d'enseignement postsecondaire s'engagent donc à agir sur la création de milieux d'études, de travail et de vie sains, notamment en favorisant :

- L'avancement des connaissances en santé par des activités d'enseignement, de recherche, d'expertise, de formation et de transfert de connaissances en matière de santé publique, d'aménagement et d'urbanisme, de sociologie de l'activité physique, etc.;
- L'implantation de politiques et de mesures environnementales (physiques, socioculturelles, politiques et économiques) favorisant un mode de vie physiquement actif;

²⁰ Source : Fédération des commissions scolaires du Québec, *Commissions scolaires – Un système public d'éducation efficace*. [www.fcsq.qc.ca] (Consulté le 22 avril 2014).

- L'aménagement et le design d'infrastructures intérieures et extérieures sécuritaires, accessibles et favorisant un mode de vie physiquement actif;
- Le déploiement d'une offre de services variée et accessible, visant différentes cibles : de la personne sédentaire à la plus active;
- La mise en œuvre d'actions de sensibilisation et d'éducation à un mode de vie physiquement actif;
- L'amélioration de la santé et du bien-être de la communauté universitaire et de l'île de Montréal;
- Le développement social.
- Réunir des adeptes de l'activité physique ou sportive au sein d'événements mobilisateurs et rassembleurs, récréatifs ou compétitifs et de toutes envergures;
- Animer des milieux de vie et des espaces publics afin de renforcer les liens sociaux et l'engagement des communautés;
- Se regrouper afin de se concerter et de répondre à des problématiques sociales précises;
- Mobiliser des milliers de personnes, de toutes générations et origines.

Partenaires privilégiés des organisations publiques, les OBNL s'engagent, dans les limites de leurs compétences, à faire la différence pour l'adoption d'un mode de vie physiquement actif par les résidents de l'île de Montréal, notamment en utilisant leur savoir-faire dans le déploiement d'une offre de services accessible, diversifiée, créative et de qualité.

Les étudiants et employés des cégeps et des universités pourront eux-mêmes participer à la création d'environnements favorables aux saines habitudes de vie en devenant des modèles, des ambassadeurs et des bâtisseurs de la société de demain.

4.5 LES ORGANISMES DE LA SOCIÉTÉ CIVILE

Qu'ils aient pour mission d'offrir des activités physiques ou sportives ou encore qu'ils utilisent le sport et le loisir comme moyens d'intervention sur des problématiques sociales, les organismes à but non lucratif (OBNL) travaillent à améliorer la qualité de vie et la santé de leurs membres.

Par leurs compétences et leurs champs d'action, les OBNL peuvent jouer un rôle essentiel en matière de saines habitudes de vie, particulièrement en ce qui concerne la pratique de l'activité physique. À l'échelle d'un quartier, d'un arrondissement, d'une ville ou de l'île entière, ils peuvent :

- Transmettre leur passion et leur savoir-faire à l'égard de la pratique récréative, de l'expérimentation, de l'apprentissage ou même du perfectionnement d'une activité physique ou d'une discipline sportive;

4.6 LES ENTREPRISES PRIVÉES

Pour les employeurs de l'île de Montréal, investir dans la promotion de l'activité physique et d'un mode de vie physiquement actif en milieu de travail s'avère pertinent et rentable. En effet, la sédentarité est à l'origine d'une baisse de productivité, d'absentéisme et de problèmes de santé physique et mentale qui pèsent sur la masse salariale.

Des interventions structurées et globales pour encourager un mode de vie physiquement actif aident le personnel à devenir et à rester motivé ainsi qu'à améliorer le climat de travail. Ces interventions pourront prendre les orientations suivantes :

- Charger les employeurs de se faire les promoteurs de la santé auprès de leurs employés, notamment par :
 - La rédaction et l'application d'une politique interne engageant la haute direction à mettre en place les ressources favorisant un mode de vie physiquement actif chez les employés;
 - La création d'un comité représentatif du personnel;
 - L'adhésion aux principes de la norme « Entreprise en santé »;
- Créer une culture « mode de vie physiquement actif » au sein de l'entreprise par la promotion d'un mode de vie physiquement actif et la valorisation de l'excellence en la matière;
- Favoriser l'accès à l'activité physique et au transport actif par divers moyens, par exemple : programme de remboursement de frais liés à l'activité physique, infrastructures favorisant les déplacements actifs et horaires de travail flexibles;
- Proposer une offre de services répondant aux besoins, adaptée, diversifiée, de qualité et équitable;

- Établir des partenariats avec, entre autres, des centres sportifs, des fournisseurs de services (conférences, ateliers, etc.) et d'autres entreprises (ex. : compétitions amicales).

Les employeurs de l'île de Montréal s'engagent donc à proposer à leurs employés un milieu de travail propice au développement d'un mode de vie physiquement actif.

Deuxième partie – orientations et priorités d'action

Il est temps que les personnes résidant ou se déplaçant sur l'île de Montréal combattent la sédentarité qui les gagne! Dans la *Politique du sport et de l'activité physique*, les acteurs concernés par ce grave problème se sont engagés à se mobiliser et à intervenir pour que les citoyens trouvent ou retrouvent le goût de bouger.

Voici les orientations et priorités d'action 2014-2025 qui accompagnent la *Politique du sport et de l'activité physique*. Leur élaboration a fait l'objet d'un processus rigoureux de consultation et de concertation régionales, ponctué par la consultation publique qui s'est tenue sur le sujet en 2012-2013, par le Sommet Montréal physiquement active, qui a eu lieu en 2014, ainsi que par la réflexion de groupes de travail, composés de partenaires, avant, pendant et après le Sommet.

A. OBJECTIFS

Les orientations d'action poursuivent le même objectif global que la politique : offrir aux personnes résidant ou se déplaçant sur l'île de Montréal des environnements favorables à l'adoption et au maintien d'un mode de vie physiquement actif.

Pour être en mesure de réaliser cet objectif, l'ensemble des partenaires de l'île de Montréal se mobilisent autour d'une vision commune et s'engagent à mener des actions locales et régionales cohérentes.

CIBLE COLLECTIVE

Conformément à la cible planétaire fixée par l'Organisation mondiale de la santé, les partenaires du *Plan d'action régional Montréal physiquement active* veulent contribuer à réduire de 10 % la sédentarité de la population de l'île de Montréal d'ici 2025.

La Ville de Montréal souhaite aussi se doter de l'objectif de faire passer la proportion des 12 à 17 ans qui appliquent la recommandation de faire 60 minutes d'activité physique par jour de 30 % à 35 % en 2017, à 40 % d'ici 2021 et à 45 % d'ici 2025.

Selon leurs compétences et leurs champs d'action, les partenaires adopteront une série de mesures volontaires pour que :

- La marche, le vélo et les autres formes de déplacement actif soient accessibles et sécuritaires pour tous;
- Les installations sportives et de loisir offrent à tous la possibilité de pratiquer une activité physique ou sportive;
- Une éducation physique de qualité aide les enfants à adopter des comportements qui les maintiendront physiquement actifs toute leur vie;
- Les écoles et les établissements d'enseignement postsecondaire disposent d'espaces et d'installations sécuritaires et attrayants qui permettent aux élèves et aux étudiants de dépenser de l'énergie pendant leurs temps libres;
- Les politiques mises en place sur les lieux de travail encouragent l'activité physique.

CIBLE INDIVIDUELLE

Même si les partenaires du *Plan d'action régional Montréal physiquement active* ont un rôle important à jouer, il revient à chaque personne de s'engager et d'intégrer l'activité physique dans sa vie!

Pour commencer, il suffit de se fixer une cible individuelle et de prendre les moyens de l'atteindre. Ces moyens et leur intensité varient, notamment, selon les préférences, les aptitudes, l'âge et le sexe de chaque personne. Voici quelques repères généraux :

- Pour les enfants et les adolescents : 60 minutes d'activité, de modérée à forte, par jour;
- Pour les adultes (18 ans et plus) : 150 minutes d'activité modérée par semaine;
- Pour les marcheurs : un minimum de 10 000 pas quotidiennement.

Pour être bénéfique sur le plan cardiorespiratoire, toute activité doit être pratiquée par période d'au moins 10 minutes. Pour être répétée et donner le goût de persévérer, toute activité doit aussi se faire... avec plaisir!

NOTRE VISION COMMUNE – UN RAPPEL

En 2025, à la grandeur de l'île, Montréal est une métropole physiquement active, inclusive et accessible à tous, reconnue mondialement pour la qualité de son milieu de vie et son dynamisme sportif.

B. ORGANISME COORDONNATEUR ET MODE DE GOUVERNANCE

La métropole doit regrouper sous une gouvernance commune les objectifs de cohésion et de concertation en matière d'activité physique²¹. Pour y arriver, les partenaires du *Plan d'action régional Montréal physiquement active* mandatent la Table intersectorielle sur les saines habitudes de vie – région de l'île de Montréal (TIR) pour agir à titre d'instance de référence régionale.

Mis sur pied à l'automne 2013 dans le but de soutenir le Système alimentaire de Montréal, un projet animé par la Conférence régionale des élus de Montréal, et Montréal physiquement active, le comité de pilotage de la TIR a reçu les responsabilités suivantes :

- Soutenir la veille, la formation, le perfectionnement et le réseautage des intervenants de la région de Montréal;
- Promouvoir les politiques et les mesures de soutien des décideurs favorisant les saines habitudes de vie des jeunes;
- Mobiliser les acteurs régionaux et les ressources professionnelles des secteurs concernés afin, entre autres, de les rendre disponibles pour les communautés;
- Soutenir l'évaluation (analyse de portrait, diagnostic) pour faciliter la prise de décision des communautés locales;
- Mettre en valeur des pratiques et des initiatives porteuses ou exemplaires;
- Faciliter le réseautage afin d'assurer le lien entre les divers paliers d'intervention en saines habitudes de vie (local, régional et national), notamment avec les autres tables intersectorielles.

21 Le concept d'activité physique regroupe les activités physiques utilitaires, les activités de déplacement pour le plaisir ou à des fins de transport ainsi que les activités sportives et physiques récréatives.

Plus précisément pour Montréal physiquement active, la TIR s'appuie sur :

- Un comité des partenaires Montréal physiquement active;
- Un comité de coordination du Plan d'action régional Montréal physiquement active.

Le comité des partenaires *Montréal physiquement active* embrasse l'ensemble des enjeux liés à l'inactivité physique des personnes résidant ou se déplaçant sur l'île de Montréal et recherche des interventions concertées et complémentaires, en vue d'atteindre de meilleurs résultats. Il établit les propositions et priorités qui orientent le Plan d'action régional Montréal physiquement active. Ce comité est composé des représentants de plusieurs organisations locales, régionales ou nationales, actives dans les sphères sociale, économique et environnementale.

Le comité de coordination du *Plan d'action régional Montréal physiquement active* est notamment composé de représentants de Québec en Forme, de la Ville de Montréal, de la Direction de santé publique de Montréal, des commissions scolaires et des établissements d'enseignement postsecondaire de l'île de Montréal, d'organismes communautaires, de sports et de loisirs ainsi que du secteur privé. Ce comité joue un rôle de concertation pour la mise en place du plan d'action régional et produit des bilans annuels des réalisations, bilans qui sont ensuite rendus publics.

C. MOYENS ET REDDITION DE COMPTES

Afin de se donner les moyens d'une métropole active, voici les actions que le comité de coordination et le comité des partenaires *Montréal physiquement active* pourront mettre de l'avant :

- S'assurer de la viabilité à long terme de la TIR ou d'un autre mode de gouvernance;
- Former un comité de personnalités, composé d'élus, d'athlètes et de représentants du monde des affaires et des institutions;
- Inciter les partenaires privés et publics à créer un fonds pérenne pour la mise en œuvre du plan d'action;
- Promouvoir une entente-cadre entre la Ville de Montréal et les gouvernements.

D. ORIENTATIONS D'ACTION 2014-2025 SELON LES QUATRE AXES DE LA POLITIQUE

Les orientations d'action sont fortement inspirées des recommandations émises par la Commission sur la culture, le patrimoine et les sports, à la suite de la consultation publique qu'elle a tenue en 2012-2013 sur le thème Montréal physiquement active. Le numéro de la recommandation concernée est indiqué à la fin de chaque orientation d'action afin de faciliter le suivi avec le rapport de la Commission²².

AXE 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 par le design actif, il faut :

1. Conjuguer les efforts des divers partenaires de manière concertée, en faveur de l'amélioration de la qualité de vie et de la santé par l'activité physique et la pratique de sports, dans les interventions et l'élaboration des projets urbains (R-8).
2. Encourager une approche globale intégrée en matière de développement urbain, de manière à inclure davantage la notion d'environnements favorables aux saines habitudes de vie (R-5).
3. Intégrer les principes du design actif dans les interventions d'aménagement et dans les projets urbains (R-8).
4. Favoriser l'accès à la connaissance en design actif en matière d'aménagement et d'urbanisme tournés vers les saines habitudes de vie, les modes de vie actifs et la mobilité active.
5. Assurer un suivi et une évaluation des interventions sur le cadre bâti et les projets urbains en lien avec les critères de design actif.
6. Se réappropriier la rue pour favoriser l'activité physique et le jeu libre, en adaptant les règlements ainsi que les mesures de sécurité et d'apaisement de la circulation (R-11).

7. Adapter les pôles intermodaux du transport collectif pour les rendre plus accueillants et plus sécuritaires pour les transports actifs.

8. Planter des environnements favorables pour maintenir et améliorer la vocation récréative des ruelles vertes et blanches dans l'espace urbain (R-6 et R-7).

AXE 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 :

1. Adapter les programmes (produit, prix, promotion, placement) en activité physique dans l'objectif d'animer davantage les grands parcs et les parcs locaux en toute saison, en :
 - adoptant des stratégies fondées sur la pratique libre et spontanée d'activités physiques, de loisirs actifs et de plein air urbain;
 - favorisant un meilleur arrimage local et régional;
 - fournissant des expériences distinctives de plein air aux visiteurs des parcs;
 - en développant l'attractivité des parcs.
2. Intensifier les actions communes pour le développement d'un Montréal vert et bleu, où les parcs, les places publiques et les berges sont aménagés dans le but d'en faire des destinations privilégiées pour l'activité physique en toute saison (R-10).
3. Favoriser et faciliter la connectivité du réseau viaire à l'avantage des déplacements actifs, en : (R-6)
 - reliant les parcs et les espaces verts, les pistes cyclables et les corridors piétonniers aux plateaux sportifs extérieurs, aux parcs linéaires ainsi qu'aux berges;
 - permettant une meilleure connexion entre les modes de transport collectif et actif.

²² Le rapport de la Commission sur la culture, le patrimoine et les sports a été déposé au conseil municipal de la Ville de Montréal le 17 juin 2013. À noter que les orientations ont été bonifiées par des groupes de travail composés de partenaires, avant, pendant et après le Sommet Montréal physiquement active.

4. Aménager le territoire montréalais pour accommoder davantage la mobilité active, soit la marche, le vélo et tout déplacement actif recourant à des objets roulants mus par la force motrice, dans le but d'augmenter : (R-6 et R-7)
 - la fluidité de ce type de mobilité;
 - le confort des lieux et des surfaces utilisés;
 - la sécurité des aménagements et des réseaux;
 - la masse critique d'aménagements piétonniers et cyclables.
5. Intégrer systématiquement les besoins des piétons et des cyclistes à la planification et à la réalisation de nouveaux aménagements, aux travaux de réfection routière et à l'offre de services.
6. Accorder une priorité à l'entretien et au déneigement des réseaux piétonniers et de certaines pistes cyclables durant la saison hivernale.
7. Concevoir, chez les intervenants, de grands messages communs en faveur des déplacements actifs afin de réaliser des actions ayant des impacts durables sur le territoire.
8. Favoriser le travail concerté des différents partenaires pour l'élaboration et la mise en place d'environnements favorables aux déplacements actifs.
3. Soutenir les initiatives en sport régional pour reconnaître les pôles d'intérêt local, de même que pour accroître les efforts permettant l'accès des jeunes et des moins jeunes à une grande diversité de sports pour tous.
4. Assurer la présence et la visibilité des ensembles sportifs d'envergure (pôles) de Montréal (R-12).
5. Reconnaître et soutenir, selon les champs de responsabilités des partenaires, les quatre niveaux de la pratique sportive : l'initiation à la pratique du sport, le sport récréatif, le sport compétitif et le sport de haut niveau (R-12).
6. Favoriser la tenue d'événements sportifs mobilisateurs et rassembleurs de diverses envergures pour encourager les citoyens à adopter un mode de vie physiquement plus actif, en mettant à contribution les athlètes montréalais à titre de modèles et de promoteurs de l'activité physique (R-2).
7. Poursuivre l'élaboration d'un positionnement stratégique de l'île de Montréal en matière d'événements sportifs majeurs comme élément essentiel à la vitalité des communautés locales et de Montréal, métropole active (R-12).
8. Favoriser l'organisation d'activités familiales à titre d'activités privilégiées d'initiation à la pratique sportive, étant donné le rôle central exercé par la famille.

AXE 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 :

1. Poursuivre l'implantation des plans directeurs d'intervention, de manière à favoriser l'accès de la population à l'activité physique et à assurer une répartition adéquate des espaces, équipements récréatifs et sportifs, en priorité dans les secteurs les plus défavorisés (R-12).
2. Revoir le plan local d'intervention en sport et activité physique des partenaires, de manière à mettre en valeur et à appuyer les bons coups en matière d'environnements favorables à la pratique sportive et aux événements sportifs mobilisateurs (R-12).
9. Reconnaître l'école comme lieu fondamental d'intervention, avec la collaboration des milieux municipal et associatif, pour développer l'intérêt des jeunes pour diverses disciplines, en préconisant des activités multisports ludiques.
10. Optimiser l'utilisation des plateaux sportifs et l'élaboration d'une offre de services pour tous par des ententes locales entre les différents partenaires (ex. : scolaires, municipaux, associatifs, etc.), de manière à favoriser les pratiques gagnantes et inspirantes en pratique sportive et en activité physique.
11. Reconnaître et valoriser les exploits et les réalisations des athlètes et des personnalités physiquement actives qui sont inspirants pour la communauté montréalaise.

AXE 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 :

1. Améliorer les programmes en priorisant des mesures conjointes, de manière à joindre plus facilement l'ensemble de la population et en particulier les jeunes, autant les filles que les garçons, les adolescents, les personnes âgées, les personnes ayant une limitation fonctionnelle, les communautés culturelles et les familles sous le seuil de faible revenu, notamment en : (R-4)
 - augmentant les occasions de pratique de l'activité physique, particulièrement dans les centres de la petite enfance et les écoles;
 - proposant des activités physiques et des modes de transport actif et collectif accessibles sur le plan économique, géographique et temporel et adaptés aux goûts des groupes cités plus haut.
2. Implanter des mesures destinées à accroître l'accessibilité économique et à améliorer la qualité de vie dans les secteurs en requalification, les zones de défavorisation, les zones de revitalisation urbaine intégrée (RUI) et les quartiers durables projetés (quartiers verts et quartiers 21) (R-4).
3. Organiser des événements permettant la découverte des installations sportives et l'initiation à différentes activités physiques et sportives, notamment des journées portes ouvertes, des activités d'initiation, des périodes d'essai gratuit et des prêts de matériel sportif gratuits.
4. Assurer, dans la promotion et les interventions, une cohérence et un arrimage entre le *Plan d'action régional Montréal physiquement active* et le Plan de développement d'un système alimentaire équitable et durable de la collectivité montréalaise (SAM 2025), en contribuant à la mise en œuvre des orientations d'action de ce plan qui visent à :
 - favoriser l'accès à une saine alimentation (eau potable, boissons et aliments sains), à un coût abordable, dans les établissements municipaux, institutionnels, privés et du milieu associatif ainsi que dans les parcs et espaces verts;
 - promouvoir la saine alimentation, notamment lors des événements et des fêtes populaires organisés par les municipalités et leurs partenaires et dans les camps de jour.
5. Promouvoir l'utilisation du transport collectif pour ses bienfaits sur la santé de la population ainsi que l'adoption d'un mode de vie physiquement actif au quotidien et encourager la complémentarité entre le transport collectif et les transports actifs.
6. Favoriser l'acquisition des habiletés physiques de base dès le jeune âge, en misant sur le plaisir, pour que les enfants acquièrent la confiance nécessaire à la pratique de l'activité physique.

E. PRIORITÉS D'ACTION 2014-2017 DES PARTENAIRES MONTRÉAL PHYSIQUEMENT ACTIVE

AXE 1

UN AMÉNAGEMENT DES MILIEUX DE VIE²³ EN FAVEUR DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

1. Illustrer les meilleures pratiques des partenaires en matière de design actif au moyen d'outils appropriés et mettre en place des mécanismes de sensibilisation, de diffusion et de formation relatifs au design actif.
2. Dans les quartiers, développer des parcours qui assurent un accès physique, en peu de temps, aux équipements collectifs de proximité et agrémenter ces parcours de points d'intérêt ludiques qui font bouger les gens.

AXE 2

L'ACCESSIBILITÉ DES DÉPLACEMENTS ACTIFS ET DU PLEIN AIR URBAIN

1. Amener les partenaires Montréal physiquement active à s'engager dans la réalisation, à échelle locale ou régionale, d'actions concrètes et constructives en transports actifs, pour un meilleur partage de la rue.
2. Amener les partenaires Montréal physiquement active à s'engager dans la réalisation d'actions concrètes et constructives pour le plein air, touchant particulièrement les équipements et l'aménagement.
3. Développer et implanter des initiatives d'éducation, de formation et de promotion adaptées à des clientèles cibles pour favoriser les transports actifs et la pratique du plein air.

AXE 3

LA VALORISATION DE LA PRATIQUE SPORTIVE ET DE SES ÉVÉNEMENTS

1. Amener l'école, la famille et la communauté à réaliser des initiatives communes pour favoriser la pratique sportive et des activités physiques pour tous, tout au long de la vie.
2. Réaliser de manière concertée, sur l'île de Montréal, des événements rassembleurs ou des activités mobilisatrices en sport et en activité physique.
3. Mettre en valeur et promouvoir, au moyen de différents outils de diffusion concertée, la quantité et la diversité des événements de sport et d'activité physique d'envergure locale, régionale, nationale et internationale qui se déroulent sur l'île.

AXE 4

LA PROMOTION ET LA COMMUNICATION D'UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

1. Élaborer une planification stratégique commune de promotion de l'activité physique et de la saine alimentation réunissant tous les acteurs concernés, en transmettant au grand public, au moyen d'une campagne sociétale, des messages clairs et cohérents. Cette campagne devra joindre toute la population afin de contribuer à réduire les inégalités sociales touchant la santé.
2. Collaborer avec Veille action (portail Internet d'outils, services et organismes touchant aux saines habitudes de vie) afin de mettre sur pied un outil de veille Montréal physiquement active destiné à favoriser le partage des connaissances et la transmission des pratiques gagnantes et inspirantes en matière de vie physiquement active.

²³ La notion de milieux de vie doit être utilisée au sens large et inclure tous les partenaires : services de garde éducatifs à l'enfance, milieux scolaire, municipal et associatif, entreprises privées, etc.

Annexe I – La Charte de Toronto pour l'activité physique : un appel mondial à l'action



La Charte de Toronto pour l'activité physique : un appel mondial à l'action

L'activité physique favorise le bien-être ainsi que 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. Les collectivités qui, par divers moyens accessibles et à coût abordable, encouragent les citoyennes et les citoyens de tous les âges et de tous les milieux à pratiquer des activités physiques et sportives profiteront de ces effets bénéfiques. La Charte de Toronto pour l'activité physique propose quatre actions, basées sur neuf principes directeurs. Elle est un appel à toutes les communautés, à toutes les régions et à tous les pays pour qu'ils intensifient leur engagement social et politique en faveur de la santé par l'activité physique.

Pourquoi une charte de l'activité physique?

La Charte de Toronto pour l'activité physique est un appel à l'action et un instrument de plaidoyer pour implanter durablement des conditions favorisant un mode de vie actif pour tous et pour toutes. Les personnes et les organismes intéressés à promouvoir l'activité physique peuvent utiliser cette charte pour sensibiliser et rassembler les décideurs nationaux, régionaux et locaux dans la poursuite d'un objectif commun. Ces décideurs, issus des domaines de la santé, du transport, de l'environnement, du sport, des loisirs, de l'éducation et de l'urbanisme, appartiennent autant à des organismes gouvernementaux qu'à la société civile ou au secteur privé.

L'activité physique : un formidable investissement dans l'être humain, dans la santé, dans l'économie et dans le développement durable

Partout dans le monde, la technologie, l'urbanisation, des environnements professionnels de plus en plus sédentaires et un urbanisme axé sur l'automobile ont fait en sorte que la vie quotidienne laisse peu de place à l'activité physique. Des emplois du temps chargés, une structure familiale en mutation et le manque de liens sociaux peuvent aussi contribuer à l'inactivité. Les occasions d'être physiquement actif ne cessent de se raréfier tandis que la prévalence de modes de vie sédentaires augmente dans la plupart des pays, entraînant de graves conséquences sur les plans de la santé, du développement durable et de l'économie.

Au chapitre de la santé, l'inactivité physique est la quatrième cause de mortalité due à des maladies chroniques telles que les maladies coronariennes, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète et divers types de cancer; chaque année, dans le monde, on lui attribue plus de trois millions de décès qui auraient pu être évités. L'inactivité physique contribue aussi à l'augmentation de l'obésité chez les enfants et les adultes. L'activité physique est salubre pour les personnes de tous les âges. Si elle joue un rôle important dans le développement physique et psychologique des enfants, elle réduit les risques de maladies chroniques et de problèmes de santé mentale chez les adultes. Il n'est jamais trop tard pour se mettre à l'activité physique. Les adultes plus âgés y gagneront en autonomie, ils risqueront moins de faire des chutes entraînant des fractures et ils bénéficieront d'une protection contre les maladies liées à l'âge.

En matière de développement durable, les modes de transport actif comme la marche, le vélo et le transport en commun peuvent permettre de réduire les émissions délétères de polluants atmosphériques et de gaz à effet de serre qui, on le sait, nuisent à la santé. L'urbanisme et les initiatives de rénovation urbaine qui visent à réduire la dépendance à l'automobile peuvent aussi contribuer à une augmentation de l'activité physique, notamment dans les pays en voie de développement qui connaissent une urbanisation et une croissance rapides. Investir davantage dans le transport actif permet d'offrir des modes de déplacement plus équitables.

Sur le plan économique, enfin, l'inactivité physique est responsable d'une part substantielle des coûts directs et indirects des soins de santé; elle entraîne aussi de sérieuses répercussions sur la productivité et sur l'espérance du nombre d'années de vie en bonne santé. Les politiques et les mesures qui visent à augmenter le nombre de personnes physiquement actives sont un formidable investissement pour prévenir les maladies chroniques et pour améliorer à la fois la santé, les liens sociaux et la qualité de vie. Elles génèrent aussi, dans le monde entier, des bénéfices économiques et environnementaux.

Principes directeurs pour une approche populationnelle de l'activité physique

Les pays et les organismes engagés dans la promotion d'un mode de vie physiquement actif auraient avantage à adopter les principes directeurs suivants. Ces principes sont en accord avec le *Plan d'action pour la lutte mondiale contre les maladies non transmissibles* (2008) et avec la *Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé* (2004) de l'Organisation mondiale de la santé ainsi qu'avec d'autres chartes internationales de promotion de la santé. Pour augmenter la pratique d'activités physiques et réduire les comportements sédentaires, les pays et les organismes sont invités à :

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.



Un cadre d'action

La Charte appelle à une action concertée dans quatre domaines fondamentaux. Les gouvernements, la société civile, les établissements d'enseignement, les associations professionnelles, le secteur privé, les organismes à l'intérieur et à l'extérieur du secteur de la santé ainsi que les collectivités devraient être parties prenantes de cette action. Les quatre domaines d'action, distincts quoique complémentaires, constituent les fondements de la réussite d'un changement populationnel.

1. IMPLANter UNE POLITIQUE NATIONALE AVEC SON PLAN D'ACTION

Une politique nationale et son plan d'action fixent la direction à suivre et procurent soutien et coordination aux différents secteurs concernés – ce qui permet aussi de canaliser les ressources et de faciliter la reddition de comptes. L'adoption d'une telle politique constitue un indicateur tangible du degré d'engagement politique. L'absence d'une politique nationale, cependant, ne devrait pas empêcher les organismes relevant des États, des provinces ou des municipalités de travailler sans délai à la promotion de l'activité physique. Les politiques et les plans d'action doivent :

- obtenir la contribution d'une vaste gamme d'acteurs sociaux;
- identifier un leadership clair qui pourrait être assumé par un secteur gouvernemental, par des organismes non gouvernementaux appropriés ou par une concertation intersectorielle;
- déterminer les rôles des organismes gouvernementaux, des organismes sans but lucratif, des bénévoles et du secteur privé pour la mise en œuvre d'un plan de promotion de l'activité physique;
- fournir un plan de mise en œuvre qui détermine les mécanismes de reddition de comptes, les échéanciers et le financement;
- intégrer différentes stratégies pour agir sur les facteurs individuels, sociaux et culturels de même que sur l'environnement bâti. Ces stratégies, en plus d'informer et de motiver les individus et les communautés, contribueront à soutenir une pratique sécuritaire et agréable de l'activité physique;
- adopter des principes directeurs sur l'activité physique et la santé basés sur des données probantes.

2. PROPOSER DES POLITIQUES QUI SOUTIENNENT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pour parvenir à des transformations durables dans la société, il faut un cadre politique et un environnement réglementaire conséquents. Des politiques de promotion de la santé par l'activité physique sont nécessaires à tous les niveaux : national, régional et local. Ces politiques et leurs réglementations comprennent, par exemple :

- une politique nationale claire qui fixe des objectifs quantifiés et des échéanciers précis pour augmenter la pratique d'activités physiques. Tous les secteurs doivent partager des buts communs et préciser la nature de leur contribution;
- en milieu urbain comme en milieu rural, des politiques urbanistiques et des principes directeurs en aménagement qui favorisent la marche, le vélo, le transport collectif, les sports et les loisirs, dans une optique de sécurité et d'équité d'accès;
- des incitatifs fiscaux comme des crédits de taxe ou des déductions fiscales qui encouragent la pratique d'activités physiques — par exemple, des incitatifs fiscaux pour l'achat d'équipement ou l'adhésion à un club sportif;
- des politiques en milieu de travail pour subventionner les infrastructures, les programmes d'activité physique et les modes de transport actif du personnel;



- en éducation, des politiques qui visent un programme d'éducation physique obligatoire et de qualité, du transport actif vers l'école, des activités physiques pendant les moments libres de la journée et un environnement scolaire sain;
- une politique de sports et de loisirs ainsi que des mécanismes de financement qui priorisent une participation communautaire plus étendue et plus intense;
- des plaidoyers et des campagnes de sensibilisation pour amener les médias à soutenir un engagement politique ferme en faveur de l'activité physique. Par exemple, on pourrait favoriser la reddition de comptes en publiant des « bulletins périodiques » ou des rapports de la société civile sur l'évolution et l'efficacité des mesures de promotion de l'activité physique;
- l'utilisation des moyens de communication de masse et du marketing social pour renforcer l'engagement du public et des décideurs en faveur des mesures de promotion de l'activité physique.

3. REVOIR L'OFFRE DE SERVICE ET LE FINANCEMENT POUR PRIORISER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Dans la plupart des pays, la réussite de la promotion de l'activité physique exigera une révision des priorités en faveur de mesures visant la santé par l'activité physique. Une révision de l'offre de service et des politiques de financement peut être bénéfique sur plusieurs aspects : une meilleure santé, un air de meilleure qualité, une réduction de la congestion routière, des économies et des liens sociaux renforcés. À titre d'information, voici quelques actions qui ont été mises en oeuvre dans plusieurs pays.

Éducation

- Des systèmes d'éducation qui priorisent un programme d'éducation physique obligatoire et de qualité, où les sports non compétitifs tiennent une place de choix et où l'on accorde un intérêt particulier à la formation en éducation physique de tous les enseignants et enseignantes.
- Des programmes d'activité physique axés sur un ensemble d'activités qui visent une participation maximale, sans égard au niveau d'habileté, et dans lesquels l'accent est d'abord mis sur le plaisir d'être actif.
- Des occasions pour les élèves d'être actifs durant la classe, pendant les pauses, à l'heure du lunch et après l'école.

Transport – Aménagement

- Des politiques et des services de transport qui priorisent et financent des infrastructures pour la marche, le vélo et le transport en commun.
- Des normes de construction qui favorisent l'activité physique.
- Des sentiers dans les parcs nationaux et les territoires protégés.

Urbanisme – Environnement

- Un aménagement urbain fondé sur des données probantes qui favorise la marche, le vélo et l'activité physique récréative.
- Un aménagement conçu pour augmenter l'accès aux espaces verts (en milieu urbain et rural), aux parcs nationaux et aux réserves fauniques afin que les gens de tous âges et de toutes conditions physiques aient plus d'occasions de pratiquer en plein air des activités physiques sportives et récréatives.



Milieu de travail

- Des programmes qui encouragent et soutiennent les employés et leur famille afin qu'ils adoptent un mode de vie actif.
- Des aménagements qui facilitent la pratique d'activités physiques.
- Des incitatifs pour que les modes de transport actif ou collectif remplacent l'automobile.

Sports, parcs et loisirs

- Sports pour tous, c'est-à-dire aussi pour les personnes qui seraient les moins susceptibles de participer à des activités physiques et sportives, que ce soit pour des motifs de santé, de revenu ou d'accessibilité.
- Des infrastructures pour des activités récréatives accessibles aux personnes de tout âge.
- Des occasions d'être physiquement actives pour les personnes ayant un handicap.
- Le développement des compétences des intervenants et des intervenantes dans le domaine du sport et de l'activité physique.



Santé

- Priorité et ressources accrues pour la prévention et la promotion de la santé par l'activité physique.
- Évaluation du niveau d'activité physique des patients et des patientes à chaque consultation dans une unité de soins primaires. L'évaluation comprend un *counseling* succinct, bien structuré et de l'information sur des programmes communautaires à l'intention des personnes sédentaires.
- Identification, par des spécialistes de la santé et de l'activité physique, du type d'activité physique qui pourrait faire partie d'un plan de traitement et de suivi et de ses possibles contre-indications pour les personnes souffrant de maladies chroniques : diabète, maladies coronariennes, certains cancers, arthrite.

4. ÉTABLIR DES PARTENARIATS POUR PASSER À L'ACTION

Les actions visant à augmenter la pratique d'activités physiques chez l'ensemble de la population devraient être planifiées et mises en œuvre dans le cadre de partenariats et de concertations intersectorielles. Elles devraient, en outre, inclure la participation des communautés à l'élaboration des plans nationaux, régionaux et locaux. Le succès des partenariats repose sur des valeurs communes, sur la collaboration dans l'action ainsi que sur le partage d'information et de responsabilités. Les partenariats peuvent prendre diverses formes, dont les suivantes :

- des groupes de travail intergouvernementaux à toutes les étapes d'élaboration des plans d'action, lorsque cela est pertinent;
- des initiatives communautaires regroupant différents services gouvernementaux et des organismes non gouvernementaux de plusieurs secteurs d'activité (transport, urbanisme, arts, conservation, développement économique, développement environnemental, éducation, sports et loisirs, santé), lesquels travaillent de concert et partagent des ressources humaines et financières;
- des coalitions d'organismes non gouvernementaux mises en place pour plaider auprès des gouvernements en faveur de la promotion de l'activité physique;
- des forums locaux, régionaux et nationaux réunissant des organismes publics et privés oeuvrant dans différents domaines et qui ont un rôle clé à jouer dans la promotion des programmes et des politiques en faveur de l'activité physique;
- des partenariats avec des groupes particuliers comme les peuples autochtones, les immigrants ou les populations défavorisées.

Un appel à l'action

Il existe un important corpus scientifique sur les bienfaits de l'activité physique pour la santé, l'économie et l'environnement. Afin de susciter partout dans le monde un engagement plus ferme en faveur d'une pratique accrue d'activités physiques et sportives, il y a un urgent besoin d'adopter une direction claire et un plaidoyer convaincant. La **Charte de Toronto pour l'activité physique** énonce quatre actions basées sur neuf principes directeurs. Son application donnera une base solide et une direction claire pour promouvoir la santé par l'activité physique.

Nous appelons toutes les parties prenantes intéressées à soutenir l'adoption et l'application de la **Charte de Toronto pour l'activité physique**. Nous les invitons à s'engager dans l'une ou plusieurs des actions suivantes.

1. Exprimez votre accord avec les quatre champs d'action et les neuf principes directeurs en officialisant votre adhésion à la **Charte de Toronto pour l'activité physique**.
2. Faites parvenir un exemplaire de la **Charte de Toronto pour l'activité physique** à au moins cinq de vos collègues et invitez-les à faire de même.
3. Rencontrez des décideurs de différents secteurs pour examiner avec eux comment une politique nationale et un plan d'action basé sur les principes directeurs de la **Charte de Toronto pour l'activité physique** pourraient efficacement orienter l'action dans leur secteur.
4. Mobilisez les réseaux et les partenaires intersectoriels pour qu'ils soutiennent et appliquent la **Charte de Toronto pour l'activité physique**.

En retour, les membres du Global Advocacy Council for Physical Activity s'engagent à :

- traduire la version définitive de la **Charte de Toronto pour l'activité physique** en français, en espagnol et éventuellement en d'autres langues;
- assurer une large diffusion de la version définitive de la **Charte de Toronto pour l'activité physique**;
- travailler avec les réseaux œuvrant en activité physique et avec d'autres organismes intéressés pour intensifier la mobilisation des gouvernements et d'autres décideurs à travers le monde, afin de renforcer leur engagement à promouvoir la santé par l'activité physique;
- poursuivre, partout dans le monde, la création de partenariats avec d'autres groupes et organismes qui plaideront à leur tour en faveur de la promotion de la santé par l'activité physique.

Pour obtenir de la documentation complémentaire et pour acheminer directement la Charte de Toronto pour l'activité physique à des collègues, prière de visiter le site : www.globalpa.org.uk

Global Advocacy Council of Physical Activity,
International Society for Physical Activity and Health,
La Charte de Toronto pour l'activité physique : un appel mondial à l'action.
20 mai 2010



Annexe II – Lexique

ACTEURS PUBLICS ET PRIVÉS

Ce plan d'action s'adresse à tous les partenaires publics et privés de l'île de Montréal : les municipalités, la Direction de santé publique de Montréal, les commissions scolaires et les écoles, les établissements d'enseignement postsecondaire, les entreprises privées ainsi que les organismes de la société civile qui sont spécialisés en sport, activité physique, loisir actif, plein air, transport actif ou autres domaines reliés à la vie physiquement active.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pour les partenaires du *Plan d'action régional Montréal physiquement active*, l'activité physique pratiquée par une personne ayant un mode de vie physiquement actif peut être composée de trois types d'activités :

- Activités physiques utilitaires (entretenir son jardin, magasiner, etc.);
- Activités de déplacement pour le plaisir ou à des fins de transport (marche, vélo, descente et montée d'escaliers, etc.);
- Activités sportives et physiques récréatives (activités spécialisées).

NIVEAUX DE PRATIQUE SPORTIVE (SELON LA POLITIQUE CANADIENNE DU SPORT 2012)

INITIATION À LA PRATIQUE DU SPORT

Dans un contexte d'initiation à la pratique du sport, les participants découvrent les fondements du sport grâce à des programmes principalement offerts par des clubs sportifs, des écoles, des services de garde et des services de loisirs locaux.

Ces programmes développent des compétences sportives spécifiques en mettant l'accent sur le plaisir, une attitude positive à l'égard du sport de haut niveau et un sain développement personnel.

LE SPORT RÉCRÉATIF

Dans un contexte de sport récréatif, les personnes participent à des activités ou à des programmes sportifs, encadrés ou non. Principalement offerts par les clubs sportifs, les écoles, les municipalités ou les organismes de loisirs, ces activités et programmes comportent une certaine forme de compétitivité. Mais même lorsque la pratique est compétitive, les participants sont principalement motivés par le plaisir, les bienfaits pour la santé, les interactions sociales et la détente.

LE SPORT COMPÉTITIF

Dans un contexte de sport compétitif, les programmes visent en premier lieu à faciliter l'atteinte d'objectifs compétitifs par les participants et s'organisent autour d'un ensemble accepté de règles et de codes d'éthique et de conduite. L'objectif du système de compétition sportive est d'assurer que les éléments essentiels sont en place afin que les participants puissent poursuivre leurs objectifs de façon sécuritaire et éthique, et exceller dans la mesure de leurs capacités.

LE SPORT DE HAUT NIVEAU

Dans un contexte de sport de haut niveau, les athlètes les plus talentueux concourent aux plus hauts niveaux de leur discipline. Les athlètes ont besoin d'entraîneurs, d'installations et de services extrêmement spécialisés. En retour, ils doivent respecter les règlements et les principes éthiques et s'engager résolument à atteindre l'excellence.

Dans la *Politique du sport et de l'activité physique*, ce niveau concerne les acteurs engagés directement ou indirectement dans le développement des athlètes identifiés dans les catégories « relève », « élite » ou « excellence » soit par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, soit par Sport Canada. L'intervention à ce niveau de pratique sportive déborde souvent l'île de Montréal, puisqu'elle relève également des compétences et responsabilités d'organisations sportives et de services provinciaux et canadiens ainsi que des gouvernements provincial et fédéral.

PARTENAIRE DU PLAN D'ACTION RÉGIONAL MONTRÉAL PHYSIQUEMENT ACTIVE

Une organisation est partenaire du *Plan d'action régional Montréal physiquement active* si elle :

- Adhère aux principes directeurs de *La Charte de Toronto pour l'activité physique*;
- Adhère à la *Politique du sport et de l'activité physique* et aux orientations et priorités d'action qui en découlent;
- S'engage à agir concrètement et en cohérence avec la charte et le plan d'action régional, selon ses champs de responsabilités propres, en faveur d'un mode de vie physiquement actif.

PERSONNES RÉSIDANT OU SE DÉPLAÇANT SUR L'ÎLE DE MONTRÉAL

Cette désignation englobe tous les résidents de l'île de Montréal ainsi que toutes les personnes qui s'y déplacent notamment pour des motifs de travail, d'études, de loisir, de magasinage ou de retour à la maison (selon la définition utilisée par l'Agence métropolitaine de transport dans son enquête Origine-Destination 2008, p. 15).

PLAN D'ACTION RÉGIONAL MONTRÉAL PHYSIQUEMENT ACTIVE 2014-2025

Ce plan d'action décennal se base sur *La Charte de Toronto pour l'activité physique* et est composé de trois parties, soit :

- La *Politique du sport et de l'activité physique*;
- Les orientations d'action (2014-2025);
- Les priorités d'action (2014-2017) – définies à plus court terme que la durée du plan d'action régional, les priorités sont ajustées périodiquement.

PLEIN AIR URBAIN

Le concept de plein air urbain utilisé dans le *Plan d'action régional* a été puisé dans une interview du docteur Melissa Lem, publiée sur le site de la Fondation David Suzuki²⁴. Il s'agit d'un concept élargi du plein air où les environnements physiques et culturels sont adaptés pour permettre à tous de profiter davantage des milieux naturels, que ce soit le temps d'un jeu ou dans la vie de tous les jours. Par exemple, selon ce concept, des espaces résidentiels peuvent être dotés de couloirs verts offrant l'occasion aux enfants de marcher ou d'utiliser le vélo pour se rendre à l'école, ainsi que d'espaces verts intégrés à même les cours d'école et les projets de développement urbain.

²⁴ La santé des enfants – C'est dehors que ça se passe!, entrevue avec Dre Melissa Lem, [En ligne], Fondation David Suzuki, www.davidsuzuki.org. [www.davidsuzuki.org/fr/blogues/vert-sante/2012/03/la-sante-des-enfants-cest-dehors-que-ca-se-passe/] (Consulté le 1^{er} août 2014).

PARTENAIRES IMPLIQUÉS DANS LA DÉMARCHE MONTRÉAL PHYSIQUEMENT ACTIVE

Agence de la santé et des services sociaux de Montréal	Polytechnique Montréal et Université de Montréal
Association pour la santé publique du Québec	Marathon Oasis Rock'n'Roll de Montréal
Association sportive et communautaire du Centre-Sud	Parc olympique de Montréal
CAPSANA	Participation
Cardio plein air	Québec en Forme
Cégep du Vieux-Montréal	Regroupement des centres de la petite enfance de l'île de Montréal
Centre d'écologie urbaine de Montréal	Regroupement des éco-quartiers
Centre Père Sablon	Relais Rivière
Coalition québécoise sur la problématique du poids	RSEQ Collégial
Comité organisateur de la 51 ^e Finale des Jeux du Québec - Montréal 2016	RSEQ Lac-St-Louis
Commission sportive du Lac St-Louis	RSEQ GMAA
Commission sportive Montréal-Concordia	RSEQ – Montréal
Commission sport et loisir de l'Est de l'île de Montréal	Société canadienne du cancer - Trottibus
Commission scolaire de la Pointe-de-l'Île (CSPI)	Société de sauvetage
Commission scolaire de Montréal (CSDM)	Société du parc Jean-Drapeau
Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys (CSMB)	Sport et Loisir de l'île de Montréal
Complexe sportif Claude-Robillard	Sport interuniversitaire canadien
Conférence régionale des élus de Montréal	Sports Montréal
Conseil québécois sur le poids et la santé	Sports Québec
Défi sportif Altergo	Société de transport de Montréal (STM)
Direction de la santé publique de Montréal	Le TAZ
Égale action	Table des directeurs des parcs et loisirs des municipalités liées de l'agglomération de Montréal
English-Montreal School Board (EMSB)	Table des directeurs de la culture, des sports, des loisirs et du développement social de la Ville de Montréal
Excellence sportive de l'île de Montréal	Table des chefs de division en sports et en loisirs de la Ville de Montréal
FADOQ, Île de Montréal	Tennis Montréal
Fédération des sports cyclistes du Québec	Tennis Québec
Fillactive	Université de Montréal
Fondation David Suzuki	Université du Québec à Trois-Rivières
Forum jeunesse de l'île de Montréal	Université McGill
Grand Défi Pierre Lavoie	Vélo Québec
Groupe DesÉquilibres	Ville de Montréal (plusieurs services)
Groupe de recherche sur les espaces festifs (GREF)	Viomax
Groupe entreprises en santé	Vivre en ville
Jeux de la rue-Rap jeunesse	WIXX
La Fondation des Canadiens pour l'enfance	Les YMCA du Québec
Lester-B.-Pearson School Board (LBPSB)	
Ma santé au sommet, HEC Montréal,	

BIBLIOGRAPHIE

TEXTES GOUVERNEMENTAUX ET MUNICIPAUX

Global Advocacy for Physical Activity (GAPA). *La Charte de Toronto pour l'activité physique* : un appel mondial à l'action, 20 mai 2010, [En ligne]. [www.ispah.org/advocacy-gapa] (Consulté le 1^{er} août 2014).

Gouvernement du Canada. *Politique canadienne du sport 2012*, [En ligne]. [www.pch.gc.ca/fra/1358351890624/1358352054107] (Consulté le 1^{er} août 2014).

Québec. Loi sur le développement durable : LRQ, c. D-8.1.1, à jour au : 1^{er} août 2014, [Québec], Éditeur officiel du Québec.

Québec. Loi sur les compétences municipales : LRQ, c. C-47.1, à jour au : 1^{er} juillet 2014, [Québec], Éditeur officiel du Québec.

Ville de Montréal. *Déclaration sur le sport régional : la collaboration au bénéfice de nos jeunes*, adoptée par le conseil municipal le 25 octobre 2010.

Ville de Montréal. *Le sport d'élite à Montréal : une jeunesse à appuyer, une richesse à développer*, document d'orientation pour la consultation publique tenue par la Commission permanente du conseil d'agglomération sur les grands équipements et activités d'intérêt d'agglomération, automne 2007.

Ville de Montréal. Montréal, physiquement active, document de consultation pour la Commission permanente du conseil municipal sur la culture, le patrimoine et les sports, automne 2012.

Ville de Montréal. Rapport et recommandations. *Examen public Montréal, physiquement active*, Commission sur la culture, le patrimoine et les sports, 17 juin 2013.

Ville de Montréal. *Réponse du comité exécutif au rapport de la Commission permanente du conseil municipal sur la culture, le patrimoine et les sports sur le projet Montréal physiquement active*, 18 septembre 2013.

ÉTUDES, ESSAIS ET AUTRES

S. J. Olshansky et coll. « A potential decline in life expectancy in the United States in the 21st century », *The New England Journal of Medicine*, no 352:1138-45, mars 2005. Disponible en ligne : [www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMSr043743] (Consulté le 4 août 2014).

Table sur le mode de vie physiquement actif. *Mode de vie physiquement actif : définition commentée*, 2013, table coordonnée par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.

Organisation mondiale de la santé. *Glossaire de la promotion de la santé*, Genève, 1999.

Agence métropolitaine de transport. *Origine-Destination 2008*. Disponible en ligne : [enqueteod.amt.qc.ca/resultats.asp] (Consulté le 1^{er} août 2014).

Agence de la santé et des services sociaux de Montréal. *Garder notre monde en santé... en faisant bouger l'île*, 2013 (argumentaire présenté dans le cadre de la consultation régionale sur le livre vert *Le goût et le plaisir de bouger : vers une politique nationale du sport, du loisir et de l'activité physique*). Disponible en ligne : [www.urls-montreal.qc.ca/FichiersUpload/Pages/consultation_publicque_livre_vert/dsp-mtl_argumentaire-5sept2013.pdf] (Consulté le 1^{er} août 2014).

La santé des enfants – C'est dehors que ça se passe!, entrevue avec Dre Melissa Lem, [En ligne], Fondation David Suzuki, www.davidsuzuki.org. [www.davidsuzuki.org/fr/blogues/vert-sante/2012/03/la-sante-des-enfants-cest-dehors-que-ca-se-passe/] (Consulté le 1^{er} août 2014).

Québec en forme. *Le point sur le jeu libre extérieur et le plein air*, 2013. Disponible en ligne : [www.quebecenforme.org/media/206014/qef_fiche_thematique_plein_air_2013.pdf] (Consulté le 1^{er} août 2014).

SITES WEB

Passeport Santé. *Forme physique – Les meilleures raisons de bouger*, [www.passeportsante.net] (Consulté le 1^{er} août 2014).

Fédération des commissions scolaires du Québec. *Commissions scolaires – Un système public d'éducation efficace*, [www.fcsq.qc.ca] (Consulté le 22 avril 2014).

Veille action pour de saines habitudes de vie. [www.veilleaction.org] (Consulté le 1^{er} août 2014).

Table sur le mode de vie physiquement actif. [www.tmvpa.com] (Consulté le 1^{er} août 2014).

Center for Active Design. [www.centerforactivedesign.org] (Consulté le 1^{er} août 2014).

Montréal physiquement active. Le cahier du participant ainsi que les *Actes du Sommet Montréal physiquement active*. [www.physiquementactive.ca] (Consulté le 1^{er} août 2014).

