



## **CLUB DE TRAIL MONTRÉAL**

---

MÉMOIRE PORTANT SUR LE PROJET DE PLAN D'ACTION 2018-2028 DU PLAN  
DIRECTEUR DU SPORT ET DU PLEIN AIR URBAINS DE LA VILLE DE MONTRÉAL

2 MAI 2018

**Mémoire portant sur le Projet de plan d'action 2018-2028 du Plan directeur du sport et du plein air urbains**

Présenté à : Réalisons MTL

Date de dépôt : 02-05-2018

Date de présentation : 17-05-2018

Organisme : Club de Trail de Montréal (CTM)

Représenté par : Thomas Duhamel, ing., Administrateur  
Raphaël Metter-Rothan, Membre  
Pierre-Alexandre Cardinal, Membre  
Marilyne Tremblay, urb., Trésorière

Le Club de Trail de Montréal (CTM) arpente les sentiers montréalais depuis 2014. Peu importe la météo, soleil, pluie ou neige, nous nous rencontrons les mardis et jeudi soir et vendredi matin à la statue de George-Étienne Cartier au pied du Mont-Royal afin de pratiquer le sport qui nous passionne tous : la course en sentier.

Ce sport de plein air, en pratique libre, gagne de popularité au Québec. Peu de statistiques de participation existent à ce sujet par contre, selon le site ISKIO qui répertorie la participation à tous les événements de course au Québec, les événements de course en sentier connaissent une croissance solide, sans trop d'effet de mode<sup>1</sup>. Dans les derniers trois ans, les événements de course en sentier ont vu une augmentation de participants d'environ 12-15 % par année. Cette discipline attire des sportifs issus du monde de la course, certes, mais aussi des adeptes du plein air. Plusieurs de nos membres sont d'ailleurs d'anciens randonneurs qui désiraient en voir plus, plus vite.

Pourquoi s'intéresser au processus de consultation en cours pour le Plan d'action du sport et du plein air urbains 2018-2028 ? Parce-que c'est un naturel pour un club comme le nôtre, qui vise la promotion du sport et du plein air à Montréal ! Notre terrain de jeu, la Ville de Montréal et ses parcs, ses rues et ses ruelles nous tiennent à cœur. Nous utilisons les réseaux de plein air de la ville autant pour des déplacements utilitaires que pour des activités récréatives. De plus, nos membres sont tous des passionnés du plein air sous toutes ses formes, notons par exemple la course d'orientation, les raids sportifs, le kayak et l'escalade. Nous sommes tous des coureurs en sentiers, mais aussi des adeptes du plein air au sens plus large.

C'est donc de ce point de vue unique que nous vous soumettons nos commentaires et suggestions portant sur quatre grands thèmes : la course utilitaire, la responsabilité de Montréal dans l'écosystème du plein air québécois, la mise en valeur des lieux naturels montréalais et l'équité dans le plein air. Mais avant de sauter dans le vif du sujet, nous croyons important de définir ce qu'on entend par le « plein air urbain ».

## **Le plein air urbain**

Dans les dépliants touristiques présentant le Mont-Royal, les photographies artistiques de la ligne d'horizon montréalaise, les campagnes publicitaires montrant le fleuve et l'île St-Hélène, et même dans son héritage historique tel que le canal Lachine, la ville de Montréal se démarque par un atout considérable en lien à la nature même de son environnement. En effet, nous avons la chance d'avoir un accès direct et privilégié à un milieu naturel d'exception, directement en ville, que ce soit par l'accès aux sentiers de la montagne, aux parcs ou aux milieux aquatiques.

Par sa disposition privilégiée, Montréal aurait donc le potentiel de se démarquer comme incontournable du plein air urbain. Toutefois, dans un palmarès des meilleures « municipalités de plein air » au Québec réalisé par Radio Canada et le magazine Géo Plein Air, Montréal ne se classe même pas dans les 10 premiers rangs, précédée ainsi de loin par Magog-Orford, Saint-Donat et Victoriaville<sup>2</sup>.

L'adoption du Plan directeur du sport et du plein air urbains (Plan directeur) est un excellent début en voie de rectifier le tir. La définition offerte du plein air urbain offerte en introduction au Plan directeur

---

<sup>1</sup> <https://www.iskio.ca/>

<sup>2</sup> <http://www.geopleinair.com/top10-2015/>

est excellente, de par sa notion élargie du plein air. Cette philosophie d'approche à la définition du plein air comme étant plus que simplement les parcs, mais plutôt l'ensemble des éléments de la trame urbaine rejoint parfaitement le point de vue du CTM à ce sujet.

Toutefois, nous aimerions y apporter quelques précisions afin d'encadrer nos interventions subséquentes :

1. La large rubrique de plein air englobe tout un ensemble d'activités pratiquées à l'extérieur supposant un contact, autant que possible direct, avec le milieu naturel. L'utilisateur du service de plein air urbain cherche le dépaysement du bitume et du béton urbain.
2. Comme souligné dans la définition incluse au Plan directeur, les activités de plein air sont pratiquées dans un rapport dynamique avec les éléments de la nature urbaine, tels les ruelles, les parcs, les Trames verte et bleue et les promenades urbaines. Nous ajouterions que l'intégrité et la qualité du milieu naturel ont une influence directe sur la qualité de l'activité de plein air et l'atteinte des objectifs du pratiquant.
3. Nous soulignons qu'en plus du jeu libre, de l'activité physique plus intense et des déplacements quotidiens, l'activité de plein air peut aussi avoir comme objectif le divertissement, l'apprentissage ou le dépassement personnel (ex. remise en forme, participation à un événement sportif, etc.).
4. Bien que de valeur relative pour chaque personne, le bienfait de ces objectifs sur la santé individuelle tant physique que mentale, notamment lors de la pratique d'un sport ou d'un divertissement en plein air, n'est plus à prouver ! Nous n'en ferons donc pas la démonstration dans notre argumentaire.
5. Comme les activités de plein air urbain se pratiquent en espaces ouverts, généralement sur des lieux publics, le plein air est une activité partagée, qu'elle soit effectuée seule ou en groupe, libre ou encadré. Les activités de plein air se pratiquent à même nos communautés et biens publics. Ainsi, l'élément communautaire y est central, le différenciant de sa pratique en milieu rural.

Nous croyons que la réussite d'une politique et d'une stratégie sur le plein air urbain doit prendre tous les éléments en compte et préconiser une approche intégrée.

### **Le phénomène de la course utilitaire**

Les récits d'athlètes pratiquant la course à pied sur leurs exploits sont très populaires ces dernières années. Et beaucoup d'entre eux atteignent une certaine notoriété qui dépasse le milieu de la course. Ces athlètes réalisent des performances hors du commun qui ne sont atteignables que d'une certaine élite par des habiletés physiques et mentales hors normes. Mais il y a une chose qu'ils partagent avec tout le monde, c'est leur terrain d'entraînement. À Montréal, ce terrain, c'est bien entendu les infrastructures sportives publiques. Mais la plupart du temps, c'est simplement La Ville avec ses rues, ses parcs, etc.

Il n'est plus à prouver les bienfaits du sport sur la santé physique. Mais on oublie souvent ceux sur la santé mentale. Le sport fait partie d'un équilibre de vie. Et la pratique sportive en plein air a des vertus non négligeables sur le bien-être. Cet équilibre est un défi de tous les jours. Réussir à concilier famille, travail, vie sociale et vie sportive n'est pas une aventure facile. De cette difficulté, le sport est souvent

jugé comme du temps précieux et bienfaiteur, mais chronophage et impactant les autres sphères de la vie. Afin de trouver cet équilibre précieux, de plus en plus de personnes se tournent vers la course utilitaire, communément appelé commute running ou course navette. Cette pratique de transport actif est aussi simple que bénéfique. Il s'agit de réaliser ses transports en courant.

Les efforts de la ville de Montréal pour permettre à ses concitoyens de se déplacer rapidement dans les transports en commun sont importants. Cependant, quel pourcentage des trajets réalisés font moins de 7 km (distance moyenne pour une pratique sportive de 30-50 min) ? Un grand nombre peuvent-êtré réalisés en marchant ou en courant sans impacter de manière significative le temps de trajet.

Il est reconnu que la pratique sportive favorise la concentration, l'efficacité et le bien-être au travail. De plus en plus de compagnies encouragent leurs employés à la pratique d'activités physiques et mettent à disposition des équipements (casiers, douches, vestiaires, etc.). Disposer d'un environnement sécuritaire et adapté devient un enjeu important pour ces coureurs navetteurs qui très souvent dépassent les autos avec la satisfaction supplémentaire de faire de l'exercice physique. Malheureusement, aux heures de pointe les rues de Montréal se révèlent rarement être un cadre bienveillant pour le courageux coureur.

Le CTM rassemble un grand nombre d'amoureux du plein air et de pratiquants du commute running. C'est à chaque sortie organisée par le club, un sujet de discussion et de partage de rues moins achalandées, de recoins et bouts de parcs pour améliorer chaque expérience de transport actif à travers Montréal.

Un des objectifs identifiés au Plan directeur est de développer un réseau de plein air urbain intégré. Le CTM appuie la proposition de mettre en place un programme de bonification du réseau de plein air urbain reliant les ruelles, les rues piétonnes et partagées, les parcs et les espaces verts. Ceux-ci ont le potentiel de créer des axes de course utilitaire intéressants. La création de « corridors verts » où l'emphase est sur les transports actifs serait un bien collectif apprécié par tous les coureurs-navetteurs. La conception de ceux-ci devrait tenir compte de cette nouvelle tendance et prévoir des aménagements adéquats. Mais développer ces « sentiers urbains » n'est pas suffisant, il faut s'assurer de les publiciser en lien avec leur potentiel comme axe de transport actif.

Nous souhaitons que la pratique du commute running, en pleine croissance mais trop souvent méconnue, soit mise de l'avant et gagne en notoriété à Montréal. Nous formulons donc ces recommandations à la Ville de Montréal afin de faciliter et promouvoir cette saine habitude de vie et assurer la sécurité de ses pratiquants :

- Collaborer avec le service des transports afin d'inclure le commute running dans la planification des transports actifs de la Ville de Montréal
- S'assurer que les projets issus du programme de bonification du réseau de plein air soient des axes adaptés et sécuritaires pour la pratique de la course à pied en ville (sentiers urbains) et produire un plan de ces axes de transports (par exemple la carte des pistes cyclables de la Ville de Montréal)
- Encourager les institutions publiques et privées pour qu'elles développent cette pratique auprès de leurs employés en communiquant et en s'équipant (casiers, douches, vestiaires, etc.).

## La responsabilité de Montréal dans l'écosystème du plein air québécois : L'introduction au plein air

Au Québec, plus de 80 % de la population habite maintenant des zones urbanisées<sup>3</sup>. La pratique des activités de plein air, traditionnellement réservé aux milieux ruraux, est donc difficile pour plusieurs. C'est donc encore plus important que la Ville de Montréal se dote d'un Plan directeur et d'un plan d'action porteur qui fera la promotion de la pratique des sports de plein air urbains. Nous voyons le rôle du plein air urbain comme étant une introduction au plein air québécois. Les gens qui se découvriront, dans les sentiers du mont Royal, une passion pour la course en sentier iront ensuite découvrir les quatre coins de notre province à la course. Afin de faciliter cette adhésion aux sports de plein air, la Ville de Montréal doit assurer une coordination entre ses services et avec les parties prenantes externes afin d'en faire la promotion efficace.

Selon ce qu'en sait le Club, à Montréal, la question du plein air urbain à Montréal est séparée entre deux branches de l'organigramme administratif ; soit la Direction de la Diversité sociale et des sports et la Direction des grands parcs et du verdissement, et les deux de façons bien indirectes. En effet, le sport et le plein air ne constituent qu'une fraction du mandat de ces deux organisations, et il ne semble pas y avoir d'organe de concertations entre ces deux Directions. Une politique de plein air nécessite une approche multifactorielle qui nécessiterait une interrelation entre les Directions. Dans la plus grande mesure, il semblerait que ce soit la Direction des grands parcs qui hérite du plein air urbain.

Pourtant, l'expertise et les compétences autant techniques que marketing ou autres de professionnels du loisir sont de plus en plus nécessaires à la prise en compte des attentes et besoins des usagers, ainsi que pour combler le manque quant à l'offre de services. À cet effet, à titre de bonne pratique, la ville de Gatineau a justement établi une équipe spéciale dans son département des loisirs pour mettre en œuvre sa nouvelle politique des sports et plein air urbain sur une période de dix ans. La ville capitalisera aussi sur ses partenariats avec des organisations comme Gatineau Plein Air, un collectif d'artisans, professionnels et entrepreneurs du plein air visant le développement d'une *culture* et d'une *industrie* du plein air urbain viable, durable et identitaire pour la ville. (À noter que Gatineau figurait en cinquième place du palmarès 2015 Radio Canada/Géo Plein Air sur le plein air urbain, discuté ci-haut)

Certaines activités, bien que d'une variété limitée, sont offertes dans les parcs montréalais ; ski de fond, musculation en plein air, cardio plein air, etc. Nous notons toutefois que les activités offertes par la ville, justement, sont peu publicisées, l'information n'est pas facile d'accès direct, et surtout, traîne face à l'importance contemporaine des médias sociaux. Côté accessibilité des activités, nous notons que beaucoup des activités guidées offertes sont très limitées géographiquement à certains parcs sur l'île, alors que d'autres, et des quartiers entiers ne sont absolument pas desservis.

À ce titre, la mise à profit de l'expertise des professionnels du sport, entrepreneurs en plein air et autres artisans, organismes à but non lucratif et même milieux scolaires, pourrait fortement dynamiser l'offre et aider à la dissémination de l'information quant à l'offre d'activités et leurs bienfaits. En effet, certains réseaux sociaux ne sont simplement pas en contact avec les réseaux de la ville, et ce fait social ne signifie pas qu'ils ne veulent pas participer. À considérer aussi que les milieux moins favorisés et immigrants figurent au haut de la liste des réseaux difficiles d'accès, et sont parmi les réseaux citoyens qui bénéficieraient le plus d'un accès au plein air urbain. De passer par l'entremise des milieux scolaires

---

<sup>3</sup> <https://www.statcan.gc.ca/tables-tableaux/sum-som/l02/cst01/demo62f-fra.htm>

dans ces communautés permettrait la sensibilisation au plein air urbain (et au plein air) dès l'adolescence, palliant par exemple à un manque crucial dans les communautés immigrantes.

En considérant aussi par exemple l'important afflux de touristes en saison estivale, de valoriser le plein air urbain montréalais en collaboration avec Tourisme Montréal risque fortement d'améliorer la participation des touristes, et ainsi, les retombées économiques et la réputation d'une culture du plein air urbain montréalais. Un ensemble de circuits touristiques urbains à vélo, à la marche, à la course, voir en kayak pourraient être mis de l'avant en collaboration avec Tourisme Montréal et des clubs sportifs ou de plein air locaux. Dans le même ordre d'idée, Montréal possède une offre incomparable de gym, studios et autres lieux de sports privés, avec des professionnels qualifiés et des réseaux élargis d'importance qui atteignent des réseaux auxquels la ville n'a pas nécessairement déjà accès. D'organiser des partenariats avec ces gyms, studios et autres lieux sportifs permettrait d'élargir ces réseaux, et de décupler l'offre d'activités offertes en plein air.

Il est ainsi du devoir de l'institution publique de rejoindre les citoyens et visiteurs en tentant d'atteindre ces réseaux qui ne sont pas en contact direct avec la ville. Les partenariats locaux sont ainsi d'autant plus importants qu'ils permettent d'améliorer l'offre, mais d'atteindre l'utilisateur. Une autre d'importance serait de développer tout un penchant de sensibilisation et publicisation des activités par l'entremise des médias sociaux. L'importance et la capacité de mobilisation de ceux-ci ne sont plus à prouver. D'autant plus, l'omniprésence du téléphone intelligent offre un moyen de communication direct avec la quasi-totalité de la population par l'entremise d'une application multimédia ayant le potentiel autant de publicisation d'activités, que de sensibilisation quant à leurs bienfaits.

Nous formulons donc ces recommandations à la Ville de Montréal en ce qui a trait à la promotion du plein air urbain afin de créer des adeptes des activités de plein air :

- Établir une banque de données sur les groupes, clubs, projets et activités offertes, par arrondissement, et en se dotant d'une plateforme d'accès en ligne ou sur une application mobile
- Assurer une plus grande cohérence et une plus grande complémentarité de l'action municipale par la création d'une table de concertation sur le plein air urbain, incluant des parties prenantes issues des diverses sphères d'interventions (groupes, clubs, différents services de la Ville et des arrondissements, etc.)
- Consulter sur une base régulière, directement au moyen de plateformes en ligne (ou application), la population sur ses attentes, besoins et appréciation des services et infrastructures offerts

### **La mise en valeur des milieux naturels montréalais**

Concernant le milieu naturel, les représentants du CTM ont été surpris par la mention à une seule reprise du mont Royal dans le Projet de plan d'action, joyaux bien évidents du plein air urbain et de l'horizon montréalais. Un autre, élément central du patrimoine historique montréalais, et haut-lieu du plein air estival, le canal Lachine, n'y figure pas. Toutefois, par notre utilisation collective hebdomadaire, et l'utilisation journalière de plusieurs de nos membres, nous savons que la réalité est que la mise en valeur de la montagne et de ses sentiers n'a certainement pas atteint son niveau optimal et gagnerait à se démocratiser.

L'équilibre entre l'utilisation récréative et la conservation est difficile, nous en convenons. Par contre, le CTM est plutôt d'avis que c'est par l'éducation des usagers que les milieux naturels pourront être préservés pour les générations futures. Une meilleure connaissance du milieu permettrait un meilleur maintien de celui-ci. À notre connaissance, il n'existe pas de « guide de l'utilisateur » du mont Royal, et la production d'un tel guide et son inscription sur une installation sur la montagne pourraient aider à enrayer certains comportements négligents ou dommageables pour l'environnement.

D'ailleurs, nous considérons aussi que l'accès à ces lieux naturels à la population pour la pratique sportive est nécessaire si le plein air urbain doit faire sa place à Montréal. La dynamisation des milieux naturels afin qu'il soit accessible 12 mois par année est central. Dans le cas du canal Lachine par exemple, il est impraticable dès les premières chutes de neige. Bien qu'il soit de juridiction fédérale, une entente avec les instances fédérales pourrait en faire un axe clé du transport actif, y compris en hiver, en y maintenant une piste de ski de fonds ou couloir pour les coureurs.

La mise en valeur du milieu naturel, et sa démocratisation pourraient passer par exemple, par des partenariats avec des membres de la communauté, pour faire connaître les sentiers, mais aussi initier les gens de façon plus structurée à diverses activités comme la raquette, le ski de fond ou la course en sentier. Des organisations comme le CTM, la Communauté de Plein de Air de Montréal (organisme qui parente des sorties de plein air hors de Montréal), ou des partenaires corporatifs comme Mountain Equipment Coop (qui organise des initiations à la course en sentier et des cours de raquette en hivers) seraient d'excellents points d'ancrage d'une stratégie à cet effet.

À titre d'exemple, la ville de Sherbrooke a justement créé un partenariat avec la Coop Aventure Bellevue (CAB) afin de dynamiser l'accès au Mont Bellevue (station de ski) tout au long de l'année. La CAB bénéficie ainsi d'un accès aux canaux de communication de la ville pour publiciser ses activités, et avoir un accès aux deniers publics en échange de l'offre de services en plein air urbaine. Parmi son éventail de services, la CAB offre notamment un encadrement à des groupes de jeunes pour les initier au vélo de montagne, à la slackline, à l'escalade sur blocs, toutes des activités envisageables au mont Royal.

Nous formulons donc ces recommandations à la Ville de Montréal pour assurer une mise en valeur dynamique des milieux naturels :

- Développer un guide de l'utilisateur responsable des milieux naturels qui vise à promouvoir un usage respectueux des milieux naturels
- Dynamiser et démocratiser l'accès aux milieux naturels Montréal par des politiques d'accès annuelles et une programmation développée de pair avec la communauté

### **L'équité dans le plein air**

Comme le plein air urbain se pratique en utilisation des lieux et biens communs urbains, sa communauté regroupe l'ensemble social qui utilise ceux-ci, mais aussi la communauté locale au sens large. Celle-ci inclut donc les usagers des infrastructures, mais aussi les résidents environnants et autres visiteurs potentiels. Ainsi, selon le CTM, le volet communautaire du plein air urbain se décline en trois éléments ; le développement de la communauté, l'accessibilité et l'intégration sociale.

La stratification sociale dans les grands centres urbains n'est pas un phénomène nouveau. Les groupes issus de milieux sociodémographiques et culturels différents n'ont pas toujours un accès équitable aux activités sportives et de plein air. Or, ces activités ont le potentiel de créer des rapprochements entre les groupes, de réduire les écarts entre les gens et communautés culturelles, et ce dans un environnement sécuritaire et encadré. Une pratique sportive régulière peut renforcer des liens et créer une interaction entre des réseaux qui, autrement, ne se côtoieraient pas, et ainsi de favoriser une meilleure (re)connaissance des autres groupes sociaux. Par exemple, une politique ouverte et accessible de plein air urbain pourrait bénéficier aux groupes minoritaires, trop souvent refermés sur eux-mêmes.

À cet effet, dans nombres de communautés où, soit les infrastructures de plein air ne sont pas directement disponibles ou non-accessibles, l'établissement de postes d'intervenants sociaux/coordonnateurs locaux des sports, comme par exemple l'a récemment fait la ville de Gatineau, serait nécessaire. La création de tels postes ne nécessite pas nécessairement la mobilisation de ressources ou la création de nouveaux postes, mais peut passer par la mobilisation de groupes citoyens locaux, ou de ressources déjà existantes. Par exemple, la communauté de la Petite-Bourgogne, centrée autour du Centre sportif éponyme et des infrastructures du parc Vinet, pourrait bénéficier de l'expérience des intervenants du Centre ainsi que du Club de Course Yamajo qui y est établi depuis plusieurs années.

Dans ce même ordre d'idées, une bonne politique de plein air urbain doit aussi favoriser l'intégration sociale, car plusieurs segments de la population montréalaise sont laissés pour compte par rapport à d'autres. L'offre en termes de plein air n'est pas la même à Westmount que dans Saint-Michel. L'approche intégrée avec les partenaires locaux est ainsi primordiale. Les diverses communautés n'ont d'ailleurs pas toutes la même vision de ce que constitue le « plein air urbain », et leur mise en relation pourrait potentiellement mener à une hybridation de celles-ci.

Le dynamisme en terme de loisirs de plein air pourrait ainsi favoriser le développement de liens sociaux et communautaires plus forts, ainsi que de favoriser les rencontres interculturelles à un moment charnière auquel l'immigration bat son plein. Développer une approche intégrée de la gestion du plein air urbain, en tenant compte que celle-ci n'est pas faite uniquement de façon centralisée avec la ville, mais en partenariat avec les acteurs dans les quartiers et milieux de plein air. En effet, les acteurs locaux sont capables, avec un peu de soutien, d'organiser, structurer et gérer un ensemble d'activités pérennes dans le temps.

Nous formulons donc ces recommandations à la Ville de Montréal afin de promouvoir l'équité dans la pratique du sport et du plein air :

- Assurer une équité, dans la mesure du possible, dans la distribution des équipements sportifs et dans le déploiement du réseau vert de la Ville de Montréal
- Prévoir des aménagements urbains inclusifs, qui prennent en compte les besoins d'un public varié, intergénérationnel et interculturel
- Soutenir l'engagement des groupes communautaires et l'action citoyenne de façon à ce qu'ils favorisent eux-mêmes l'initiative et l'engagement communautaire

## Conclusion

Le CTM est très heureux de voir la Ville de Montréal se doter d'un Plan directeur du sport et du plein air urbains et de l'appuyer d'un plan d'action. Cette démarche témoigne de l'engagement de la ville envers la santé et le bien-être de ses citoyens. Les enjeux identifiés et les objectifs et priorités suggérés dans le Plan directeur et son plan d'action reflètent bien ce que nous constatons comme usager du réseau de plein air urbain. Les réflexions présentées précédemment visent parfois à stimuler la discussion et d'autres fois à proposer des actions plus ambitieuses qui viendraient bonifier le plan d'action proposé. Ainsi, nous reprenons les recommandations faites ci-haut, dans les objectifs et priorités identifiées au plan d'action :

### Développer un réseau de plein air urbain intégré (axe numéro 3 du plan d'action préliminaire)

- S'assurer que les projets issus du programme de bonification du réseau de plein air soient des axes sécuritaires et adaptés à la pratique de la course à pied en ville (sentiers urbains) et produire un plan de ces axes de transports (par exemple la carte des pistes cyclables de la Ville de Montréal)
- Prévoir des aménagements urbains inclusifs, qui prennent en compte les besoins d'un public varié, intergénérationnel et interculturel

### Mettre en place des programmes de médiation en transports actifs, en sport et en plein air (axe numéro 4 du plan d'action préliminaire)

- Encourager les institutions publiques et privées pour qu'elles facilitent la course utilitaire auprès de leurs employés en communiquant et en s'équipant (casiers, douches, vestiaires, etc.).
- Soutenir l'engagement des groupes communautaires et l'action citoyenne de façon à ce qu'ils favorisent eux-mêmes l'initiative et l'engagement communautaire.

### Assurer une plus grande cohérence et une plus grande complémentarité de l'action municipale (axe numéro 9 du plan d'action préliminaire)

- Collaborer avec le service des transports afin d'inclure le commute running dans la planification des transports actifs de la Ville de Montréal
- Créer une table de concertation sur le plein air urbain, incluant des parties prenantes issues des diverses sphères d'interventions (groupes, clubs, différents services de la Ville et des arrondissements, etc.)

### Innover et favoriser l'équité sociale et économique (axe numéro 10 du plan d'action préliminaire)

- Assurer une équité, dans la mesure du possible, dans la distribution des équipements sportifs et dans le déploiement du réseau vert de la Ville de Montréal
- Dynamiser et démocratiser l'accès aux milieux naturels Montréal par des politiques d'accès annuelles et une programmation développée de pair avec la communauté
- Développer un guide de l'usager responsable des milieux naturels qui vise à promouvoir un usage respectueux des milieux naturels

Intégrer le réseau du sport et du plein air urbains à la stratégie numérique (axe numéro 12 du plan d'action préliminaire)

- Établir une banque de données sur les groupes, clubs, projets et activités offerts, par arrondissement, et en se dotant d'une plateforme d'accès en ligne ou sur une application mobile
- Consulter sur une base régulière, directement au moyen de plateformes en ligne (ou application), la population sur ses attentes, besoins et appréciation des services et infrastructures offerts