



LE SKI DE FOND... UN SPORT POUR LA VIE!

Québec



INS
INSTITUT QUÉBÉCOIS
DU SPORT EN SANTÉ

01/05/2018

Consultation publique sur le plan d'action du sport et du plein air urbains 18-28

Augmenter le nombre de jours ski
sur l'île de Montréal



Maxime Venne
SKI DE FOND QUÉBEC

Constats et chiffres sur le ski de fond au Québec et à Montréal

Pour donner suite aux constats présentés dans le plan directeur du sport et du plein air urbains 2018, on constate que l'île de Montréal représente un très grand nombre de skieurs au Québec. On parle de 200 000 Montréalaises et Montréalais, on parle donc d'une clientèle très importante, à ne pas négliger.

L'objectif de la présentation est de faciliter l'accessibilité des 200 000 skieurs de Montréal à pratiquer un sport plein air complet et très bénéfique à plusieurs égards.

Le ski de fond est en santé au Québec, depuis les 10 dernières années, la fédération de ski de fond Québec a augmenté son nombre d'adhésions de 35%. Au Québec, il y a plus de 75 clubs affiliés à Ski de fond Québec et il y a plus de 69 centres affiliés aux deux regroupements de ski de fond. Finalement, il y a plus d'une douzaine de SÉPAQ qui offre du ski de fond. Lors de ces mêmes 10 ans, l'adhésion des jeunes aux programmes jeunesse de ski de fond Québec a fait un bon de 75%. Lors de la dernière année, nous avons eu une augmentation de 10%.

Selon une étude du Conseil canadien du ski en 2015¹, au Québec, on retrouvait près d'un demi-million de skieurs de fond. Avec le phénomène Alex Harvey, nous sommes convaincus que le Québec oscille autour de 600 000 skieurs de fond. On doit prendre en charge ces skieurs.

En tant que ville nordique, Montréal a l'opportunité d'affirmer son leadership en offrant aux skieurs de fonds des sentiers de qualité pour le pas classique et le pas de patin. Montréal se doit de desservir ses citoyens pour éviter que ceux-ci se déplacent vers les régions avoisinantes pour pratiquer leur sport. Il serait même avantageux économiquement que le phénomène inverse se produise. Montréal pourrait attirer les touristes fondeurs des régions avoisinantes en mettant en valeur ses sentiers de ski de fond en milieu urbain. Montréal pourrait allonger la saison de ski de fond en offrant des sentiers enneigés dès le mois de décembre.

Problématiques du ski de fond à Montréal

Plusieurs problématiques ont été soulevées par la fédération de Ski de fond Québec et nos partenaires. L'île de Montréal dispose de très peu de machinerie pour damer les pistes de ski de fond (seulement une), très peu de pistes sont mises à la disposition des citoyens pour pratiquer le pas de patin, le transport des skis dans les véhicules de la STM est interdit durant les heures de pointes (Règlement R-036 de la STM), aucun site

¹ <https://www.skicanada.org/wp-content/uploads/2016/01/2014-15-Faits-et-statistiques.pdf> (consulté le 1er mai 2018)

d'entraînement n'est officiellement reconnu, il y a très peu de locaux avec chauffage pour les skieurs ou encore les heures d'ouverture sont très limitées, la saison est écourtée due à la non-adaptation aux redoux, etc. Nous avons décidé de nous concentrer sur deux problématiques majeures à Montréal soient : la mésadaptation à ces changements climatiques importants et le manque de machinerie efficace pour damer des pistes de ski de fond.

Pour le premier point, l'île de Montréal est souvent exposée au redoux et rien n'est adapté pour répondre à la demande des skieurs des différents arrondissements. Ci-dessous, dans la section *solutions et stratégies*, nous présentons des pistes de solutions afin de faciliter la pratique du ski de fond pour les Montréalaises et les Montréalais.

Actuellement, lorsqu'il y a redoux, pluie verglaçante, pluie ou autres conditions météorologiques défavorables, il est impossible de skier sur l'île de Montréal avant la prochaine chute de neige. Cette problématique est importante.

Objectifs

- 1) Se procurer une nouvelle dameuse ou être en mesure de transporter cette dameuse sur plusieurs sites de pratique. La seule dameuse efficace et disponible à Montréal se trouve au Mont-Royal. Celle-ci est actuellement sous la gestion des grands parcs de Montréal.
- 2) Se procurer un nouveau canon à neige ou être en mesure de le transporter vers plusieurs sites stratégiques afin de garantir un minimum de sentiers skiables en tout temps en saison hivernale.

Solutions et stratégies

Afin de pallier les redoux de Dame Nature, il serait essentiel de se procurer une nouvelle dameuse (Pistenbully 100)² ou faire le transport de la dameuse du Mont-Royal vers plusieurs autres sites d'activité.

Actuellement, la grande majorité des pistes de ski de fond à Montréal sont tracées par des motoneiges. En utilisant la motoneige, dès que les conditions se détériorent, il faut inévitablement attendre une prochaine chute de neige pour que les conditions de ski redeviennent adéquates. On peut donc perdre plusieurs journées de ski en fonctionnant de la sorte.

² <https://www.pistenbully.com/usa/fr/vehicules/nordique/100.html> (consulté le 30 avril 2018)

Une dameuse comme la (Pistenbully 100) peut briser la couche de glace et faire de belles pistes de ski, même si les conditions ne sont pas optimales.

L'ajout d'un canon à neige à Montréal aiderait certains sites à allonger leur saison de ski de fond. De plus, lorsque la météo est peu clémente, un canon à neige serait un outil essentiel afin de maintenir une qualité acceptable de certaines pistes de ski de fond.

Sites visés

Pour optimiser la pratique sur toute l'île de Montréal, nous avons ciblé quelques sites d'activités stratégiques.

En fait, pour la dameuse, nous avons mentionné quelques emplacements où la dameuse devrait se déplacer afin d'assurer une qualité des pistes de ski de fond sur l'ensemble de l'île de Montréal :

- Mont-Royal
- Parc Maisonneuve
- Parc Angrignon
- Parc-nature du Bois-de-Liesse
- Parc-nature du Cap Saint-Jacques
- Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies
- Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation
- L'Île-Bizard
- Ski de fond Grand Sud-Ouest (Lachine /Lasalle / Le sud-ouest/ Verdun)

Pour le canon à neige, il faut être encore plus sélectif dans nos choix d'emplacements puisqu'un canon nécessite un bon débit d'eau afin de produire la neige. En prenant compte le désir de desservir l'ensemble des skieurs de Montréal, nous ciblons donc 4 à 5 endroits pour créer des boucles de 1 à 2 kilomètres.

Voici quelques emplacements proposés pour produire de la neige artificielle à Montréal;

- Mont-Royal
- Parc Maisonneuve
- Parc Angrignon
- Parc-Nature Cap St-Jacques
- Parc-Nature Bois de Liesse

Bienfaits du ski de fond

Selon plusieurs experts, le ski de fond est un des meilleurs sports à pratiquer puisque « le ski de fond permet de faire travailler les articulations tout en douceur, c'est un sport peu traumatisant ». ³ Le site internet Passeport santé mentionne également qu'« il est d'ailleurs l'un des meilleurs sports de type aérobie, devant la course à pied, le cyclisme et la natation. Il permet, entre autres, d'améliorer de manière significative les fonctions respiratoire et cardiovasculaire, ainsi que la condition physique (gain en endurance, renforcement des muscles et du système immunitaire, affinement de la silhouette...) » ⁴.

Isabelle Doré de l'Université de Montréal, présente le ski de fond comme un sport qui apporte un bien-être intérieur et fait la prévention des troubles mentaux. ⁵

Ce n'est donc pas surprenant de constater que le ski de fond continue de gagner en popularité.

Conclusion

Toutes ces démarches ont pour but de faciliter l'accès aux pistes de ski de fond des 200 000 skieurs de l'île de Montréal et d'augmenter le nombre de jours ski. Les hivers au Québec sont très variables sur le plan climatique et il faut s'adapter rapidement, car l'engouement de la pratique du ski de fond est plus grand que jamais. Ski de fond Québec et nos partenaires sont convaincus qu'un investissement raisonnable dans l'achat et l'utilisation d'une dameuse et d'un canon à neige jumelé à une meilleure coordination des effectifs engendrerait des bénéfices substantiels pour les citoyens et les citoyennes de la ville de Montréal. On peut donc mentionner sans se tromper que pour s'entraîner ou s'amuser à fond, on doit viser le ski de fond!

³ <https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=5-sports-a-pratiquer-hiver> (Consulté le 1^{er} mai 2018)

⁴ Idem

⁵ <http://nouvelles.umontreal.ca/article/2017/03/10/le-sport-c-est-bon-pour-la-sante-mentale/> (consulté le 1^{er} mai 2018)

Partenaires



Le club de ski de fond Skimco Junior



Le club le ski de fond Guepe et les parcs



Le club de ski de fond les amis de la montagne



Le Réseau du sport étudiant du Québec



Le club de ski de fond de McGill

Annexe

Conseil canadien du ski, *Faits + Statistiques Industrie du ski et du surf des neiges*, 2014-2015, <https://www.skicanada.org/wp-content/uploads/2016/01/2014-15-Faits-et-statistiques.pdf> [Consulté en ligne le 1^{er} mai 2018]

PassePort Santé, *En hiver, misez sur le ski de fond*, <https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=5-sports-a-pratiquer-hiver> [Consulté en ligne le 1^{er} mai 2018]

Mathieu-Robert Sauvé, *Le sport, c'est bon pour la santé... mentale*, UdeM Nouvelles, 10 mars 2017, <http://nouvelles.umontreal.ca/article/2017/03/10/le-sport-c-est-bon-pour-la-sante-mentale/> [Consulté en ligne le 1^{er} mai 2018]

Véhicule pour damer les pistes de ski de fond : <https://www.pistenbully.com/usa/fr/vehicules/nordique/100.html> [Consulté en ligne le 30 avril 2018]