

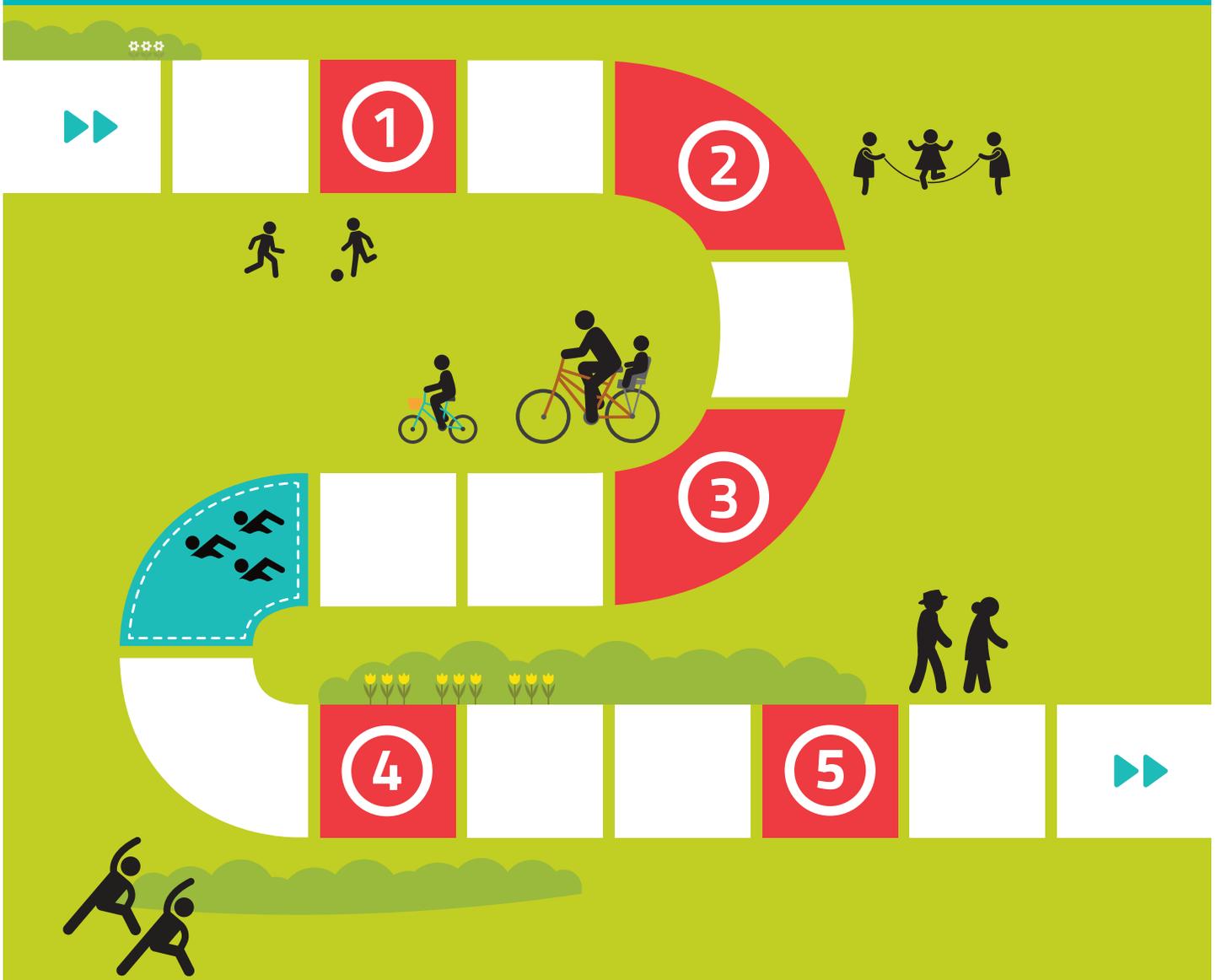


Les YMCA
du Québec

Un parcours d'idées

pour que tous les Montréalais mènent une vie active

Document déposé à la Ville de Montréal, Direction des sports et de l'activité physique,
dans le cadre de la consultation sur le Plan d'action du sport et du plein air urbains 2018-2028



Les YMCA du Québec et la Ville de Montréal sont depuis longtemps des partenaires engagés dans les secteurs du sport, des loisirs et de la vie communautaire. Nous croyons profondément que c'est par une action concertée et complémentaire entre les acteurs des milieux et la Ville que nous bâtirons des communautés fortes et en santé. C'est pourquoi nous sommes heureux de contribuer à cette démarche de consultation publique sur le Plan d'action du sport et du plein air urbains.

Avant de vous exposer nos idées, nous tenons à vous dire un immense bravo pour cette initiative porteuse, ainsi que pour la qualité du document qui fait état de la situation et présente la vision, les objectifs et les priorités d'action. Ce sont des intentions importantes, auxquelles nous adhérons pour réaliser une métropole en santé et active. De plus, le Plan d'action 2018-2028 poursuit le travail amorcé il y a plusieurs années avec Montréal Physiquement Active, en s'inscrivant dans un même continuum de réflexion.

Nous vous proposons un parcours d'idées en 10 points, fondés sur notre expérience terrain comme organisme activement engagé dans la prestation d'activités et de services de sports, de loisirs et de vie communautaire, et enrichis par les nouvelles façons de faire issues du processus en innovation sociale que nous avons entrepris afin de faire évoluer notre offre dans des quartiers plus défavorisés.



Camp de jour YMCA Notre-Dame-de-Grâce

NOTRE MISSION

Bâtir des communautés plus fortes en offrant des occasions d'épanouissement et de vie active, saine et engagée pour tous.

LE YMCA À MONTRÉAL

Dans nos 8 centres YMCA, situés dans 7 arrondissements, faire bouger tout le monde — et en particulier les enfants, les jeunes et les familles ainsi que les populations vulnérables — est une ambition au quotidien.

Elle se traduit par nos initiatives auprès des enfants (garderies et partenariats CPE, cours de natation, programmes après école, camp de jour); des ados (ligues récréatives, camps de vacances, zones jeunesse, abonnements accessibles pour ados); des adultes (soutien financier à l'abonnement en activité physique, activités parents-enfants, nouveau programme d'activité physique pour les personnes marginalisées) et les aînés (programmes d'activité physique en douceur avec socialisation, etc.).

10 PROPOSITIONS

des YMCA du Québec pour enrichir et appuyer le Plan d'action du sport et du plein air urbains 2018-2028



1

Aménager des espaces publics de qualité, en priorité dans les secteurs défavorisés et moins bien desservis en utilisant une démarche ethnographique.

Faire une plus grande place aux transports actifs dans le Plan d'action en sport et en plein air urbains.

4



La diversification et la densification, deux notions complémentaires afin de réaliser des aménagements bien pensés, pouvant accueillir une foule d'activités et répondre adéquatement aux besoins réels des citoyens.

5

Bâtir un réseau de plein air urbain à l'échelle du quartier, axé sur l'accessibilité et la sécurité des usagers et inspiré de leurs déplacements quotidiens.

3



2

Intégrer la pratique de l'activité physique au mode de vie des Montréalais, avec des aménagements urbains conçus en fonction de la sécurité et du confort d'une population physiquement active été comme hiver.

6

Favoriser systématiquement une programmation évolutive qui fait une place aux activités libres et aux sports émergents pour inciter le plus grand nombre à être physiquement actif.

7

Donner les moyens à tous peu importe leur niveau de compétence ou intérêt, d'être physiquement actifs par le biais de la médiation et du soutien financier; toucher les gens dans leur milieu par la communication et des activités itinérantes.



8

Miser sur les forces vives du milieu et renforcer les acteurs pour faire de Montréal une ville active et en santé!

9

Une signature visuelle pour inciter les Montréalais à être actifs.

10

À tester ensemble: un concept de Y mobile, modulaire, flexible et moins coûteux, pour faire bouger les Montréalais.





La famille Giguère-Choquette a pris goût de bouger au YMCA Pointe-Saint-Charles

1) En accord avec l'humain d'abord !

Nous sommes tout à fait en accord avec l'approche centrée sur l'humain mise de l'avant dans le Plan d'action 2018-2028. En mettant l'humain au cœur du projet, on réussit à englober autant les aspects sociaux que les enjeux de santé publique. On vise à transformer le cadre de vie et les activités des Montréalais.

En nous appuyant sur nos valeurs d'inclusion et de mixité, nous croyons que pour atteindre les objectifs de transformation du Plan, chaque Montréalais doit se sentir membre à part entière de la communauté. D'emblée, les populations vulnérables sont beaucoup plus à risque d'être exclues. Selon nous, une attention prioritaire doit leur être accordée.

Nous savons tous qu'à Montréal, les écarts entre les quartiers dans l'offre en sports et loisirs et l'accès à des services et infrastructures de qualité sont souvent le pendant des écarts socioéconomiques et de santé chez leurs habitants.

Dans les quartiers plus défavorisés, les taux d'obésité et de maladies chroniques sont en hausse, tout comme la sédentarité chez les enfants. On constate un écart de 9 ans entre l'espérance de vie d'un citoyen de l'Est de Montréal et celui qui habite dans l'Ouest-de-l'Île¹.

Pour le Y, il est impératif que la Ville et ses partenaires exercent un effet positif sur la santé de ces personnes.

Nous suggérons d'utiliser une démarche ethnographique, centrée sur l'humain, pour mesurer le niveau actuel d'appropriation des espaces par les utilisateurs et l'usage qu'ils en font. Cette étape pertinente fournirait un éclairage intéressant sur les moyens à privilégier pour répondre aux besoins réels des citoyens, tout en tenant compte des particularités des citoyens plus vulnérables.



À RETENIR

Aménager des espaces publics de qualité, en priorité dans les secteurs défavorisés et moins bien desservis en utilisant une démarche ethnographique.

2) Je bouge tous les jours, et toi ?

Un mode de vie actif implique une pratique régulière de l'activité physique, complètement intégrée à la routine quotidienne. Ce peut être par la pratique d'un sport ou d'une activité de loisir, mais aussi par le biais des déplacements actifs (ex. : se rendre au travail à vélo), de l'activité physique domestique (ex. : promener le chien) ou de l'activité physique reliée au travail (ex. : faire le service aux tables).

Par ailleurs, on doit élargir notre vision de l'activité physique, qui n'est pas toujours pratiquée sous une forme structurée (ex. : des activités en pratique libre comme le tai-chi dans le parc, le parkour ou la planche à roulettes).

Pour permettre un usage quotidien, certains services doivent répondre aux besoins des usagers en matière de sécurité et de confort, surtout avec les changements climatiques que nous subissons ces dernières années. Par exemple, l'élargissement des périodes d'opération en fonction des nouvelles réalités climatiques, un déglacage adéquat des trottoirs et des pistes cyclables en hiver, un accès à des toilettes et à des fontaines publiques dans les lieux publics sont incontournables.

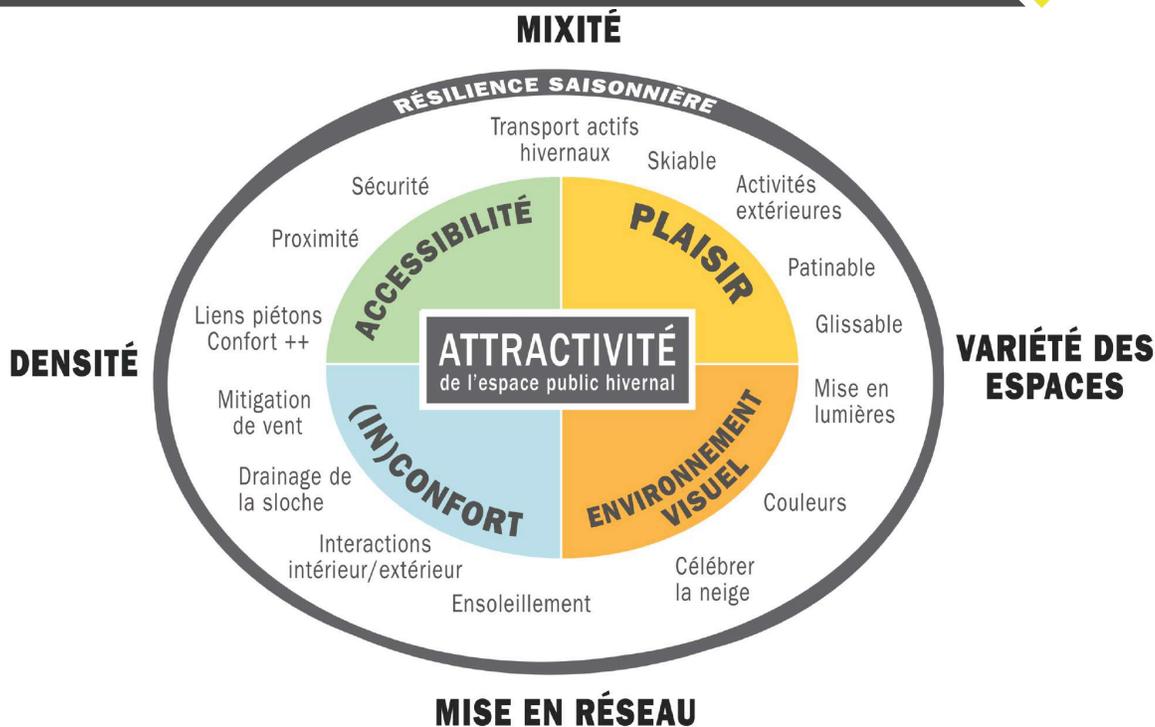
Le design actif est une approche du développement urbain qui vise à aménager les milieux de vie de façon à multiplier les occasions d'être actif. Cette approche pourrait contribuer à enrichir les infrastructures existantes et à intensifier leur usage pour que les citoyens développent l'habitude de les utiliser sur une base quotidienne, et ce, été comme hiver.



À RETENIR

Intégrer la pratique de l'activité physique au mode de vie des Montréalais, avec des aménagements urbains conçus en fonction de la sécurité et du confort d'une population physiquement active été comme hiver.

UN ESPACE PUBLIC VIVANT... MÊME EN HIVER



3) Je bouge, tu bouges, nous bougeons dans notre quartier en premier

Les humains ont besoin de nourrir un sentiment d'appartenance à leur communauté. Plus qu'un simple moyen de rester en santé, l'activité physique est une façon de socialiser avec ses voisins.

Une approche de quartier met l'accent sur des services de proximité qui favorisent la cohésion sociale et la vie active. Ces services doivent être accessibles en moins de 10 minutes, et ce, peu importe le moyen de transport utilisé. Le design actif peut servir à créer des liens physiques à travers le quartier afin que les familles et les individus puissent se déplacer à vélo ou à pied pour se rendre au parc, au travail, à l'école ou dans les commerces locaux.

Pour inciter les citoyens à s'appropriier et à utiliser ces espaces, il faut assurer la proximité, l'accessibilité et la sécurité des installations. Les ruelles vertes et le Park(ing) Day sont de belles initiatives en ce sens. Pour toutes ces raisons, le développement d'un réseau de plein air urbain intégré à Montréal doit miser d'abord sur les quartiers pour offrir des expériences à échelle humaine.

Les promenades urbaines : un projet porteur

Le projet des promenades urbaines³ de la Ville de Montréal est un exemple inspirant d'aménagement urbain conçu à l'échelle des quartiers. Il vise à améliorer les déplacements actifs et la qualité des milieux de vie, particulièrement dans les quartiers les plus denses de la ville, tout en multipliant les occasions de socialiser au quotidien.

DES INITIATIVES DE QUARTIER



L'éco-quartier du Sud-Ouest qui est un programme de la Ville géré par le YMCA Pointe-Saint-Charles, propose des projets de participation citoyenne et d'aménagement de ruelles vertes. En tissant des liens entre ces espaces, les rues, les parcs et les écoles, ils créent non seulement des corridors grouillants de vie (*ou corridor de biodiversité*) stimulant l'imagination des enfants, mais aussi des parcours sécuritaires pour se promener ou se rendre à l'école.



À RETENIR

Bâtir un réseau de plein air urbain à l'échelle du quartier, axé sur l'accessibilité et la sécurité des usagers et inspiré de leurs déplacements quotidiens.



Mobilier du Regroupement des éco-quartiers en frêne — ruelle Hurteau



Marquages au sol ludiques — ruelles Jaccourt et Hurteau

4) Se déplacer vers la santé

Le transport actif doit avoir une place importante dans le Plan d'action, puisque le recours au transport public, actif et multimodal est généralement associé à de plus hauts niveaux d'activité physique⁴.

Tout comme l'activité physique de loisir, le transport actif améliore la santé cardiovasculaire, réduit le stress et permet une saine gestion du poids⁵. De plus, le transport actif et collectif diminue la morbidité et la mortalité reliées au transport motorisé. Sans compter qu'en effectuant de 15 à 20 minutes de marche par jour grâce aux déplacements actifs, les enfants peuvent atteindre près du tiers des niveaux recommandés en matière d'activité physique⁶.

N'oublions pas que la pratique de l'activité physique est liée non seulement aux loisirs, mais aussi à toutes les occasions de bouger qu'offrent la vie quotidienne, le travail et les déplacements. Comme la conciliation famille-travail-activité physique est souvent un défi, le transport actif peut s'avérer une solution opportune!

En termes de design favorisant le transport multimodal, rappelons l'importance de miser sur la connectivité, la mixité d'utilisation du territoire et la densité résidentielle, l'accessibilité physique et économique, un sentiment accru de sécurité⁷ et des lieux animés.



À RETENIR

Faire une plus grande place aux transports actifs dans le Plan d'action en sport et en plein air urbains.

5) Diversifier et densifier

Les notions de diversification et de densification des usages sont aussi à exploiter dans le cadre d'une mise à niveau des infrastructures sportives et de plein air. La diversification consiste à voir un terrain de jeu, une place publique ou un parc comme un espace pouvant se prêter à une grande variété d'activités, autant libres que structurées. Par exemple, lors du réaménagement de terrains, on pourrait de façon systématique les configurer pour plusieurs sports.

Quant à la densification, elle tient compte des usages différents d'un même espace au cours d'une journée complète par différentes personnes. Quels groupes d'activités peuvent occuper un même espace en rotation tout au long d'une journée? Il serait indiqué aussi de densifier en fonction de nos quatre saisons.

En faisant cohabiter les activités et en densifiant les usages, on s'assure que tous y trouvent leur compte, des enfants aux aînés, des adeptes du sport récréatif à ceux du sport d'élite.

Quelques idées d'aménagement

- ◇ Un marquage sur les murs extérieurs et au sol
- ◇ Des modules qui permettent aux parents de jouer avec leurs enfants
- ◇ Des parcours actifs (ex: Parcours VITA <https://www.zurichvitaparcours.ch/>, Circuits Trek Fit – comme au YMCA Cartierville)
- ◇ Des tables de ping-pong
- ◇ Des terrains de sport multi-usages et 4 saisons



À RETENIR

La diversification et la densification, deux notions complémentaires afin de réaliser des aménagements bien pensés, pouvant accueillir une foule d'activités et répondre adéquatement aux besoins réels des citoyens.



6) Hockey et soccer, mais aussi tai-chi, criquet et Disc Golf!

Le Plan d'action souligne l'importance de valoriser les activités libres et les sports émergents. La population de Montréal se diversifie et l'offre municipale en sports et loisirs doit refléter cette évolution. Au YMCA, notre réflexion va aussi dans ce sens et nous travaillons à diversifier nos programmations.

Certaines personnes ne sont pas attirées par le sport ou les activités physiques organisées. Ce qui ne les empêche pas d'être physiquement actives, et de bien des façons! En soutenant des activités « alternatives », on rejoint une partie de la population qui a aussi besoin de bouger.

Quelques « alternatives » pour être physiquement actif à l'extérieur

- ◇ le jeu libre⁸ ou les jeux organisés ex. : *mölkky* ou *géocaching*
- ◇ les sports émergents ex. : *spike ball*⁹, *slak line*¹⁰, *Disc Golf*

Pour rejoindre le plus grand nombre, les réseaux sociaux ont un potentiel énorme comme outil de coordination d'événements sportifs et d'activités spontanées. Ils peuvent aussi jouer un rôle d'encadrement surtout dans les lieux extérieurs où une structure d'accueil formel est plus difficile à reproduire. De plus, ils permettent aux citoyens de devenir eux-mêmes des instigateurs et des promoteurs de vie active. Ce type d'initiative pourrait faire un lien avec la stratégie Montréal, ville intelligente et numérique.

Une approche agile et centrée sur l'humain, inspirée du design thinking, consiste à « tester » des sports émergents sous forme de prototype. Une fois que l'initiative est lancée, on peut l'ajuster en cours de route selon les réactions des participants pour ensuite la mettre en place plus formellement. Quelques projets de ce genre sont actuellement en développement au YMCA, dont le suivant au YMCA Saint-Laurent.



À RETENIR

Favoriser systématiquement une programmation évolutive qui fait une place aux activités libres et aux sports émergents pour inciter le plus grand nombre à être physiquement actif.



En développement au YMCA

FAIRE BOUGER LES NOUVEAUX ARRIVANTS AU YMCA SAINT-LAURENT

Montréal est une ville de plus en plus cosmopolite et les attitudes envers les activités physiques sont bien différentes d'une communauté culturelle à l'autre. Favoriser une vie active chez les nouveaux arrivants est un défi que le YMCA Saint-Laurent s'apprête à relever, avec un projet pilote de programmation sensible à leurs réalités en ce qui concerne la pratique d'activités physiques et sportives.

La programmation, qui sera élaborée avec les participants, inclura des activités variées (dont plusieurs sports populaires dans d'autres pays), pratiquées en famille ou selon les groupes d'âge. L'objectif est d'utiliser l'activité physique comme élément rassembleur et facilitant l'intégration, par le biais d'une offre en activité physique à caractère social, avec un accent sur les intérêts et besoins des personnes nouvellement arrivées.

Nous souhaitons éventuellement ajouter un volet natation à cette proposition, puisque les habiletés aquatiques des personnes nouvellement arrivées sont généralement moins développées. Comme la période hivernale est souvent un frein à l'activité extérieure, on pourrait aussi initier les nouveaux arrivants à la pratique d'activités physiques hivernales dans les parcs montréalais, avec une programmation conçue pour soutenir leurs apprentissages et leur intégration.

Nous serons heureux de partager les résultats de cette initiative avec vous, en espérant qu'elle serve d'inspiration pour bâtir des nouveaux programmes et services destinés aux groupes culturels de Montréal.

7) Faire le premier pas vers une vie active

Pour bâtir une métropole active et en santé, la Ville et ses partenaires doivent offrir aux citoyens des occasions de s'initier à l'activité physique, et ce, peu importe leur âge, leurs habiletés physiques et leur capacité financière.

La médiation en transports actifs, sport et plein air est un bon moyen d'intervenir auprès des enfants, des jeunes et des clientèles vulnérables pour leur permettre de franchir ces barrières et d'acquérir des compétences en littératie physique.

Par exemple, dans la lignée du programme *Nager pour survivre* ou des cours de natation, on pourrait organiser des activités de médiation dans les piscines extérieures de Montréal pour permettre aux participants de développer des habiletés aquatiques de base, de se sentir en sécurité dans l'eau et d'apprécier les plaisirs de la baignade.

L'animation des espaces publics est une autre avenue intéressante. Que ce soit par le biais d'une programmation extérieure (ex. : Zumba®, Cardio Plein Air, kermesse) ou de prêt d'équipement (joujouthèque, matériel sportif), l'animation peut attirer les citoyens et les motiver à participer. On peut compléter le tout avec des gestes de communication ciblés vers les clientèles plus vulnérables. Les organismes communautaires sont déjà en lien avec bon nombre de ces citoyens et peuvent être un liant et un contributeur pour favoriser l'appropriation d'un mode de vie actif.

En offrant plus de subventions ou de gratuités, la Ville pourrait toucher des groupes de population moins actifs (ex. : publics défavorisés), notamment dans les quartiers où l'offre d'activités et d'espaces récréatifs est limitée ou coûteuse¹¹. Au YMCA, on y croit aussi! Ainsi, notre programme d'aide financière a permis à près de 7 000 personnes de participer en 2017 à nos programmes et services, pour une valeur de 1,2 M\$.



À RETENIR

Donner les moyens à tous peu importe leur niveau de compétence ou intérêt, d'être physiquement actifs par le biais de la médiation et du soutien financier; toucher les gens dans leur milieu par la communication et des activités itinérantes.

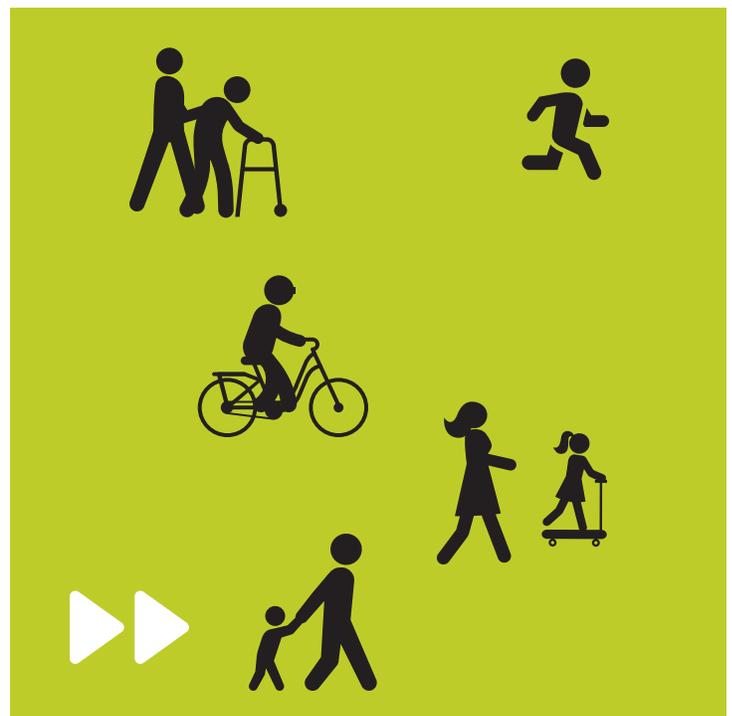


En développement au YMCA

REJOINDRE LES PERSONNES SÉDENTAIRES DANS LEUR MILIEU

Le YMCA Hochelaga-Maisonneuve travaille sur une programmation hors les murs qui vise spécialement les populations sédentaires. Notre intention est de rejoindre ces gens dans leur milieu, entre autres par le biais d'animations dans les HLM et les résidences, ainsi que de partenariats avec des organismes communautaires et même des commerçants avec qui la clientèle visée a déjà un lien de confiance.

Le programme offrira à ces personnes de s'initier à l'activité physique en participant à des événements rassembleurs et non engageants; il prévoit aussi des formations pour outiller en activité physique des leaders de la communauté afin qu'à leur tour, ils puissent inciter d'autres personnes à bouger.



8) Les organismes des milieux, des partenaires incontournables



Les organismes communautaires de loisirs impliqués dans la gestion de programmes, de services et d'installations sportives sont des partenaires de choix pour la réalisation de ce Plan audacieux. Ils ont des compétences solides en lien avec plusieurs objectifs du Plan. De plus, ils sont déjà engagés étroitement auprès des citoyens de tous horizons en répondant à une multitude de besoins.

N'hésitez pas à travailler en complémentarité avec ces organismes, en misant sur leurs connaissances approfondies du milieu, leurs forces et leurs expertises. Au-delà de leur confier des mandats, comme la médiation et l'animation dans les parcs et les piscines, il est primordial de leur donner des moyens d'agir pour poursuivre et amplifier leurs actions, et ce, de façon pérenne. N'oubliez pas de les impliquer également dans votre démarche de concertation sur l'accès aux infrastructures scolaires et municipales.



À RETENIR

Miser sur les forces vives du milieu et renforcer les acteurs pour faire de Montréal une ville active et en santé!

9) Diriger le regard sur notre « patrimoine actif »



Un des objectifs du Plan d'action est de créer un réseau de plein air intégré sur le territoire montréalais. Un geste de design puissant pour soutenir cet objectif serait de créer une signature visuelle qui marquerait l'espace, les objets, le mobilier urbain, les structures de jeux sur toute l'étendue de ce réseau.

En plus de sa fonction signalétique, cette signature non conventionnelle et spectaculaire inspirerait et inciterait par son ton et son audace les Montréalais à passer à l'action. Ce serait un beau projet pour un concours de design!



À RETENIR

Une signature visuelle pour inciter les Montréalais à être actifs.



Quelques images pour vous inspirer

10) Innovons ensemble!

Lors des sessions de travail entourant le réaménagement de trois de nos centres YMCA, un projet innovant de Y mobile a émergé.

En développement au YMCA

UN CONCEPT D'INFRASTRUCTURE SPORTIVE INNOVATEUR ▶▶

Inspiré de la salle de spectacle QUBE de Gregory Charles, du Vertical Gym conçu par la firme d'architectes Urban Think Tank en Amérique du Sud et des modules d'animation de sports en plein air, notre concept de gym modulaire est un croisement entre un gymnase mobile et un CUBE sportif qui permettrait d'investir des lieux inoccupés.

Moins coûteux à construire qu'un bâtiment traditionnel, le Y mobile nous permettrait d'animer des espaces publics extérieurs de façon temporaire et ponctuelle, pour répondre à un besoin pressant ou tester une programmation. Qui sait, on pourrait aussi le déplacer pour aller à la rencontre des communautés éloignées qui ont de grands besoins. . .

Ce concept de Y mobile, nous vous proposons de le développer ensemble. À quand le hackton du Y mobile?



À RETENIR

À tester ensemble: un concept de Y mobile, modulaire, flexible et moins coûteux, pour faire bouger les Montréalais.



Salle de spectacle mobile



Infrastructure sportive préfabriquée, installée dans des secteurs densément peuplés et défavorisés de Caracas



Modules sportifs mobiles

À PROPOS DES YMCA DU QUÉBEC

Profondément enracinés au Québec depuis plus de 165 ans, les YMCA du Québec sont un organisme de bienfaisance qui a pour mission de bâtir des communautés plus fortes en offrant des occasions d'épanouissement et de vie active, saine et engagée pour tous. Par notre action, nous favorisons le développement des jeunes, la santé, l'inclusion et la cohésion sociale. Ainsi, nous aidons à bâtir des quartiers forts et en santé, dynamiques et pleins de vie, où les générations se côtoient, s'engagent et se respectent, et qui réservent un accueil indéfectible aux différences.

Le YMCA en 2018, c'est 10 centres communautaires et sportifs sur l'île de Montréal, un camp de vacances, une école internationale de langues, une résidence pour personnes vulnérables et 34 points de service partout au Québec.

Depuis 1851, date de l'ouverture du premier YMCA en Amérique du Nord à Montréal, soit depuis plus de 165 ans, le YMCA prône un mode de vie actif auprès des Montréalais(es). Les activités sportives ont fait officiellement leur entrée au YMCA au début des années 1890 et nous avons inventé au cours de notre histoire des sports aussi populaires que le basketball et le volley-ball. Nous percevons la pratique de l'activité physique comme un déterminant essentiel pour aider les gens à être en santé et à s'épanouir.

Nous participons déjà depuis 2012 à l'initiative concertée Montréal Physiquement Active et à d'autres initiatives municipales, comme la mise en œuvre de la politique de développement social et le projet pilote du programme *Nager pour survivre* en collaboration avec la Société de sauvetage du Québec et d'autres partenaires.



Des études d'opportunité pour trois YMCA situés dans des quartiers défavorisés

Dans le présent document, nous avons fait référence à un projet de renouvellement de trois centres YMCA. Voici un résumé de ce projet.

Depuis 18 mois, en collaboration avec le Service de la diversité sociale de la Ville de Montréal et les arrondissements impliqués, le YMCA est engagé dans un processus d'innovation sociale visant à transformer trois de ses centres, situés dans des quartiers défavorisés où il œuvre depuis plusieurs décennies.

Déployées au cours de 2016-2017, les études d'opportunité visaient à livrer des concepts de réinvention des trois centres YMCA concernés afin de déterminer s'ils méritaient d'être développés, pour ensuite passer à leur réalisation. Les concepts de réinvention devaient surtout améliorer et actualiser l'impact, assurer une pérennité opérationnelle et corriger le déficit des infrastructures quant à leur vétusté et leur fonctionnalité.

L'approche en innovation sociale comprenait une phase de recherche primaire, soit l'observation d'usagers (ethnographie), des sessions de cocréation avec des parties prenantes ainsi que des entrevues avec des experts dans les domaines connexes. Les sessions de cocréation ont aussi servi à mobiliser les communautés autour des projets. La première phase fut conjuguée à de la recherche secondaire débouchant sur plus de 70 projets inspirants, choisis selon la pertinence de l'exercice en cours. Tous ces intrants ont permis de cartographier, dans un premier temps, une grande quantité de pistes de développement, lesquelles ont été par la suite priorisées et raffinées en fonction des visions de développement et des ambitions de transformation des quartiers visés.

Ainsi, cette première étape de préféabilité a été réalisée et nous sommes maintenant à l'étape du développement en vue de la réalisation de ces projets.

Ce processus a suscité des apprentissages extrêmement intéressants, que nous souhaitons partager avec la Ville dans le cadre de la réflexion en cours.

Sources :

¹ <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/765569/esperance-vie-est-montreal-ouest-ciusss-est-ile>

² https://vivreenville.org/media/511082/legault_jda_design-actif-hivernalcompressed.pdf

³ http://ville.montreal.qc.ca/portal/page?_pageid=7377,122011604&_dad=portal&_schema=PORTAL

⁴ https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2121_comment_faire_mieux.pdf p.119

⁵ [https://promotionsante.chusj.org/fr/conseils-et-prevention/Saines-habitudes-de-vie/Le-transport-actif-bon-pour-la-sante-\(1\)](https://promotionsante.chusj.org/fr/conseils-et-prevention/Saines-habitudes-de-vie/Le-transport-actif-bon-pour-la-sante-(1))

⁶ [https://promotionsante.chusj.org/fr/conseils-et-prevention/Saines-habitudes-de-vie/Le-transport-actif-bon-pour-la-sante-\(1\)](https://promotionsante.chusj.org/fr/conseils-et-prevention/Saines-habitudes-de-vie/Le-transport-actif-bon-pour-la-sante-(1))

⁷ https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2121_comment_faire_mieux.pdf p.104

⁸ <https://centdegres.ca/magazine/activite-physique/pourquoi-jeu-libre-exterieur-pleine-nature-important-pour-les-enfants/>

⁹ <https://en.wikipedia.org/wiki/Roundnet>

¹⁰ <https://fr.wikipedia.org/wiki/Slackline>

¹¹ https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2121_comment_faire_mieux.pdf p.118

Les YMCA du Québec

1435, rue Drummond, 4^e étage
Montréal (Qc) H3G 1W4

Daniel Tierney

Vice-président, Innovation et développement
514 849-5331, p. 1216
daniel.tierney@ymcaquebec.org

Marie-Josée Meilleur

Directrice principale, Innovation et développement
514 849-5331, p. 1738
marie-josee.meilleur@ymcaquebec.org

ymcaquebec.org