



## **Montréal, physiquement active**

Mémoire déposé à la Commission permanente sur la culture, le patrimoine et les sports par Cardio Plein Air, entreprise représentée par Mme Danielle Danault, fondatrice et présidente.

## Montréal, physiquement active

Mémoire déposé à la Commission permanente sur la culture, le patrimoine et les sports par **Cardio Plein Air**, entreprise représentée par Mme Danielle Danault, fondatrice et présidente.

### Identification de l'entreprise



Présidente de **Cardio Plein Air inc.** :

Madame Danielle Danault

Entrée en activité de l'entreprise : 2002

1887, chemin du Tremblay, bureau 211  
Longueuil (Québec) J4N 1A4

Téléphone : 450 646-3699 / 1 877 327-5530

Télécopieur : 450 646-8154

Courriel : [info@cardiopleinair.ca](mailto:info@cardiopleinair.ca)

Site internet : [www.cardiopleinair.ca](http://www.cardiopleinair.ca)

### Description de l'entreprise

Entreprise qui a inventé un concept d'activité physique breveté offrant un entraînement de groupe par intervalles complet en plein air et permettant au grand public de s'entraîner tout en socialisant et en profitant de la nature, à travers 100 parcs au Québec, dont 15 parcs à Montréal.

Grâce à sa grande popularité, **Cardio Plein Air** est devenu **le nom générique** associé à l'activité physique pratiquée en plein air. Par l'entremise de ses 38 franchises, **Cardio Plein Air** embauche **400 instructeurs** et compte environ **20 000 inscriptions** annuellement. L'entreprise est beaucoup reconnue, entre autres pour son concept Cardio-Poussette.

### Une entreprise de renom

Lauréate et finaliste des prix d'affaires prestigieux suivants:

1. **Finaliste 2009**, Grand Prix de l'Entrepreneur, Ernst & Young
2. **Lauréate 2012**, Prix Femmes d'affaires du Québec, RFAQ
3. **Lauréate 2012 et Finaliste 2007** au Prix Excellence de la CCIRS
4. **Lauréate 2012**, Prix Excellence de l'Association des gens d'affaires de Longueuil
5. **Lauréate 2006**, Maillon d'or au Conseil québécois de la franchise.

## **Notre mission**

Notre mission chez **Cardio Plein Air**, depuis 12 ans, est de rendre l'exercice accessible à tous en termes de coûts, d'habiletés et d'horaires. Ce qui vient parer aux arguments des gens qui sont sédentaires : « Pour justifier leur sédentarité, les gens invoquent le plus souvent le manque de temps, le manque d'habileté et le manque d'argent. »<sup>1</sup>

Il est impératif pour nous de contribuer au développement de l'individu ainsi qu'au développement social et économique en rendant l'activité physique facilement accessible à tous les citoyens.

## **Les bienfaits de l'entraînement en plein air**

Ils sont nombreux :

- Meilleure oxygénation
- Plus grande amélioration cardiovasculaire et respiratoire
- Synthèse de la vitamine D lorsqu'on s'entraîne de jour
- Diminution du stress par le contact avec la nature
- Amélioration de l'humeur
- Amélioration du système immunitaire surtout lorsqu'on s'entraîne l'hiver
- Plus grande sollicitation des muscles stabilisateurs profonds à cause d'une surface inégale.

## **Voici donc les grandes questions à se poser**

### **1- Quelles sont les interventions les plus efficaces pour que les Montréalais intègrent davantage l'activité physique et le sport dans leur vie?**

- Offrir une flexibilité d'horaire c'est-à-dire permettre aux gens de remplacer une case horaire par une autre lorsqu'ils manquent un cours. 75% des gens abandonneront leur activité s'ils manquent un même cours pendant trois semaines consécutives.
- Offrir la proximité. Les gens ne veulent pas faire plus de 20 minutes de transport pour se rendre à leur activité. Montréal possède 24 grands parcs et 1274 petits parcs où des cours de conditionnement physique en plein air peuvent être offerts à la population.
- Offrir un service personnalisé par l'entremise d'un personnel certifié et qualifié. La population est de plus en plus exigeante quant à la qualité des services offerts. Il est important que les intervenants soient bien formés et qualifiés pour répondre aux attentes des citoyens.
- Offrir une accessibilité gratuite aux parcs pendant leur période d'entraînement. Un des obstacles majeurs à l'inscription à une activité de plein air est le coût relié au stationnement des grands parcs. Parfois le coût d'une heure de stationnement est plus cher que l'heure de l'activité.

<sup>1</sup>Montréal, physique active; document de consultation Automne 2012; p. 5.

## 2- Comment rejoindre tous les groupes de citoyens, notamment les aînés, les adolescents, les femmes, les familles?

### Rejoindre les aînés :

Il est primordial de faire la promotion de l'activité physique et de ses bienfaits. Il s'agit surtout de démystifier l'exercice auprès de cette clientèle. La personne âgée (plus de 75 ans) n'est pas éduquée quant aux bénéfices reliés à la pratique régulière de l'activité physique et croit, à tort, qu'elle pourra se blesser en faisant de l'exercice.

Il est important d'offrir à cette clientèle une activité qui sera agréable dès la première expérience pour la mettre en confiance et lui donner le goût de maintenir cette activité et l'intégrer de façon constante à son mode de vie.

Dans le cas de la personne âgée, il ne s'agit pas d'augmenter la performance mais bien de viser un objectif de maintien des acquis au niveau cardiovasculaire. La marche en groupe est tout à fait à propos. Au niveau musculaire, il sera important d'intégrer des exercices avec charge pour développer ou maintenir la force et l'endurance pour que la personne âgée puisse mieux vaquer à ses occupations quotidiennes et garder son autonomie le plus longtemps possible. Ces exercices avec charge auront aussi pour but d'augmenter la densité osseuse; un gain important pour la personne du troisième âge.

Une des grandes préoccupations des personnes âgées est l'appréhension des chutes. Il faut être en mesure de leur démontrer que la pratique régulière d'activité physique permet d'avoir un meilleur tonus, une meilleure proprioception et de meilleurs réflexes.

Kino-Québec a fondé le programme P.I.E.D (programme intégré d'équilibre dynamique) que **Cardio Plein Air** a adapté au plein air sous l'appellation Cardio-Aînés. Ces programmes sont en concordance avec le Projet de Plan d'action municipal pour les aînés instauré par la ville de Montréal en 2012.

### Rejoindre les adolescents :

Cette clientèle représente un défi majeur. Il a été démontré que les jeunes de 12 à 17 ans bougent de moins en moins. L'idéal est de leur donner le goût de bouger le plus tôt possible. Le rôle du parent est impératif; il est prouvé qu'un parent actif a beaucoup plus de chance que son enfant soit également actif.

Certaines écoles ont instauré des jeux médiévaux dans les parcs de certaines villes lors desquels les jeunes se retrouvent costumés et font des jeux de rôles et mises en situations de l'époque médiévale.

Il faut attirer cette clientèle de jeunes en leur proposant des activités novatrices inspirées des jeux vidéos pour les faire sortir de la maison et aller jouer dehors et être ainsi physiquement actifs.

### Rejoindre les femmes :

Les femmes aiment les activités de groupe qui leur permettent de socialiser tout en s'entraînant. Chez **Cardio Plein Air**, 70% de la clientèle sont des femmes. Les femmes, après 40 ans, en général, désirent une activité qui vise des objectifs de mise en forme plutôt que d'esthétique.

Nous avons créé une activité Cardio-Poussette/Cardio-Traîneau qui permet aux nouvelles mamans de s'entraîner en compagnie de leur bébé qu'elles poussent dans leur carrosse. Le Cardio-Poussette offre, aux nouvelles mères, l'occasion de briser l'isolement, de créer de nouvelles amitiés, de retrouver leur forme physique d'avant la grossesse et ce, sans avoir de frais de gardienne à payer.

### **Rejoindre les familles :**

Il faut créer des activités physiques lors desquelles le parent y trouve tout autant son compte que l'enfant. Il est impératif que le parent soit impliqué lui-même dans la pratique de l'exercice et ainsi être un bon modèle pour son enfant.

Un frein souvent relié aux activités familiales est le coût onéreux de l'équipement nécessaire à la pratique d'une activité physique (vêtements, chaussures, bâtons, raquettes, patins...) Il faut proposer des activités qui demandent peu ou pas d'équipement et miser davantage sur le jeu, la collaboration, le respect et l'esprit d'équipe; des valeurs essentielles à inculquer aux enfants qui seront nos adultes et citoyens de demain.

### **3- Quelles actions pouvons-nous mener ensemble pour mieux promouvoir un mode de vie physiquement actif?**

Voici quelques pistes de solutions :

- **Organisation d'une journée municipale de l'activité physique** lors de laquelle les gens et familles peuvent participer à une activité gratuite comme dans le cadre de la journée portes ouvertes des Musées. Il est important de bien cibler la date de cette journée. **Cardio Plein Air** a été partenaire officiel de la Journée nationale du sport et de l'activité physique pendant trois ans. Nous suggérons au Ministère provincial de choisir une fin de semaine autre que celle de l'Action de Grâce pour le déroulement de cette journée. En effet lors de ce long week-end, la plupart des gens en profitent soit pour sortir à l'extérieur de la ville ou faire le rangement de leurs meubles et accessoires estivaux.
- **Organisation d'un grand événement PAZ qui veut dire PAIX** en espagnol mais qui est aussi l'acronyme de notre cours **Plein-Air-Zen**; un cours de stretching en plein air accessible à tous. Cardio Plein Air est prête à organiser cette journée, de concert avec son partenaire de vêtements de plein air Lolë pour un événement gigantesque qui pourrait se tenir, par exemple au parc Jean-Drapeau ou au parc Maisonneuve. Lolë a tenté l'expérience en juillet dernier en créant un événement Yoga en blanc qui a attiré plus de 2 000 participants.

Ces deux occasions permettent de faire gratuitement la promotion de l'activité physique à grande échelle, à peu de frais pour les organisateurs et la Ville.

### **4- Comment faire bouger davantage nos citoyens en hiver?**

Deux des obstacles majeurs que nous rencontrons lors de la tenue de nos cours Cardio Plein Air sont : le peu de sentiers pédestres déblayés en hiver ainsi qu'un éclairage défectueux en soirée.

La marche étant l'activité la plus accessible à tous et la moins coûteuse, il devrait y avoir autant de sentiers hivernaux pour les marcheurs que les skieurs de fond.

Pour tous les travailleurs qui ne peuvent s'entraîner que le soir, il est primordial d'offrir des sentiers éclairés et sécuritaires pour la pratique de leur activité physique.

### **Le plein air comme solution**

Nos précieux espaces verts sont de magnifiques gyms à ciel ouvert qui permettent aux gens de s'oxygéner tout en se connectant à la nature. Une activité physique pratiquée en plein air développe un lien d'appartenance aux parcs et crée un esprit de communauté autour de ceux-ci. Elle ne requiert pas d'infrastructures, ni de coûts supplémentaires.

Des activités physiques structurées et en groupe offrent aussi un sentiment de sécurité pour les autres usagers du parc.

### **Nos recommandations**

- 1) Suite à la table de concertation organisée par le Réseau des grands parcs en 2007, nous sommes d'avis qu'il serait à l'avantage de tous de mettre à contribution l'expertise et les ressources humaines et financières de partenaires privés. Ce type de partenariat permet d'élargir l'offre de services aux citoyens sans gestion supplémentaire pour la Ville.
- 2) Nous recommandons que la Ville reconnaisse et accrédite les partenaires qu'elle choisit en tant que fournisseurs de services d'activité physique de plein air ou autre.
- 3) Nous suggérons de créer une tarification uniforme pour toutes les entreprises qui offrent des cours de conditionnement physique dans les parcs de la Ville. Ces argents peuvent servir à aider les organismes à but non lucratif associés à la Ville.
- 4) Dans le but d'encourager la pratique d'activités physiques en plein air, nous aimerions que la ville de Montréal permette aux participants de ne pas payer le stationnement pendant leurs heures de cours. L'entreprise peut fournir une vignette à placer dans la voiture mentionnant les heures et durée des cours choisis par le participant. Plusieurs villes ont instauré ce système.
- 5) Pour ce qui est des parcs Nature, il faudrait que la vignette de stationnement soit valide pour un an à partir de la date d'achat au lieu de janvier à décembre.

### Les avantages de *Cardio Plein Air*

- Une population plus active
- Une offre de services élargie à la population
- Aucune gestion ni besoin en ressources humaines supplémentaires
- Une augmentation de revenus pour la Ville et/ou ses OBNL
- Une sécurité accrue chez les usagers des parcs par une plus grande présence de groupes ce qui implique donc une diminution de vandalisme, vol et agressions dans les parcs
- Une diminution des coûts d'entretien.

### Notre implication

Voici ce que *Cardio Plein Air* est prêt à faire pour contribuer à la santé des citoyens :

- Participation bénévole avec l'ensemble de nos instructeurs et participants aux activités de nettoyage et petite corvée dans les parcs
- Activité « Fleurissons notre Parc »
- Animation bénévole des fêtes de quartier
- Participation bénévole aux fêtes du citoyen et fête de la famille
- Promotion des activités de la Ville au sein de notre site internet et réseaux sociaux
- Offre de places restantes dans nos cours de Cardio-Poussettes à des mères monoparentales dans le besoin
- Organisation d'une journée « Montréal prend l'air » lors de laquelle nous pouvons faire la promotion des espaces verts et des bienfaits de l'activité physique.