

Mémoire déposé dans le cadre de l'examen public
Montréal, Physiquement Active

**Regroupement des partenaires de Parc-Extension sur les
saines habitudes de vie**

27 novembre 2012

1. Mise en contexte

Le regroupement des partenaires de Parc-Extension est une instance de concertation qui réunit de nombreux acteurs du milieu dont notamment les écoles, les garderies, les CPE, les organismes communautaires, l'arrondissement, le CSSS, etc. autour de la question des saines habitudes de vie des jeunes et de leurs familles. Voici quelques informations sur le regroupement telles que le territoire, la vision, la mission, les valeurs et les objectifs.

2. Le territoire

Le Regroupement travaille dans le quartier Parc Extension délimité de façon suivante:

- nord : le boulevard Métropolitain
- sud : la voie ferrée et la cour de triage du Canadien Pacifique
- est : la voie ferrée du Canadien Pacifique
- ouest : les résidences se trouvant du côté Est du boulevard de l'Acadie.

3. La vision

Le Regroupement travaille à faire de Parc Extension un quartier où enfants et jeunes de 0 à 17 ans ainsi que leurs familles peuvent s'épanouir au sein d'une communauté active afin d'être capable de contribuer à l'essor de leur milieu de vie.

4. La mission

Le Regroupement a pour mission de travailler à l'amélioration de la santé globale et de la qualité de vie des personnes âgées de 0 à 17 ans et de leurs familles vivant à Parc Extension.

5. Les valeurs

Le Regroupement entreprend de façon cohérente des actions basées sur les valeurs suivantes : Respect, Solidarité, Honnêteté, Authenticité, Ouverture, Complémentarité et Entraide.

6. Les objectifs

Le Regroupement des partenaires sur les saines habitudes de vie de Parc Extension poursuit les objectifs suivants:

- Favoriser la mobilisation et la concertation des acteurs du quartier afin de faciliter le développement des saines habitudes de vie de la population visée ;
- Encourager les acteurs intéressés à contribuer à la mission du Regroupement à partager et à mettre en commun leurs champs d'expertise au profit de la communauté;
- Orienter les actions en tenant compte des réalités et des besoins des jeunes et de leurs familles ;
- Favoriser la complémentarité dans la planification stratégique, dans l'intervention et dans l'action;
- Offrir aux jeunes du quartier et à leurs familles des services diversifiés et de qualité répondant à leurs besoins afin d'adopter un mode de vie incorporant des saines habitudes de vie dans leur quotidien;

7. Portrait sommaire du quartier Parc-Extension (CSSS de la Montagne 9 février 2012)

7.1. Revenus et emplois :

- Les revenus moyens individuel et familial sont presque la moitié moins élevés que dans l'ensemble de la ville soit 14,161 \$ pour Parc-Extension comparativement à 22,471 \$ pour la région de Montréal;
- le taux d'emploi est de 44 % à Parc-Extension comparativement à 58 % dans la région de Montréal.

7.2. Scolarité :

- Près du tiers, soit 31% de la population de Parc-Extension n'a pas complété la 9e année de scolarité.

7.3. Composition familiale :

- Les familles y sont plus nombreuses qu'à Montréal puisque que l'on compte 1,4 enfants par famille comparativement à 1,1 enfant par famille dans l'ensemble de la ville;
- Proportion des ménages composés de 4 personnes ou plus soit 25.5 % à Parc-Extension comparativement à 16,8% à Montréal ;
- Proportion des personnes vivant seul est de 12.9 % à Parc-Extension comparativement à 17.5 % pour la région de Montréal ;
- Proportion des familles monoparentales est de 29.1 % comparativement à 33 % à Montréal.

7.4. Immigrants :

La proportion :

- de nouveaux immigrants est de 18,1% à Parc-Extension comparativement à 7,5% pour la région de Montréal ;
- de la population née à l'extérieur du Canada est de 61,6% comparativement à 30,7% pour la région de Montréal ;
- de personnes appartenant à une minorité visible est de 61 % à Parc-Extension comparativement à 25 % pour la région de Montréal.

7.5. Langues :

Proportion de la population :

- qui ne parle ni l'anglais ni le français est de 78.4% comparativement à 31.7% pour la région de Montréal ;
- dont la langue la plus souvent parlée à la maison n'est ni le français ni l'anglais est de 62,5 % à Parc-extension comparativement à 19 % pour la région de Montréal ;
- qui ne peuvent s'exprimer ni en français ni en anglais est de 13,1 % à Parc-Extension comparativement à 2,6 % pour la région de Montréal dont une grande majorité viennent l'Asie du sud à 37,3 %.

7.6. Locataire

- Proportion de ménages locataires est de 81.1% à Parc-Extension comparativement à 62.1% pour la région de Montréal.

7.7. En résumé :

- Petit territoire de 30,025 personnes ;
- Défavorisation sociale faible : personnes seules et familles monoparentales ;
- **Défavorisation matérielle très importante : revenu, emploi et scolarité ;**
- **Forte proportion d'immigrants, de nouveaux immigrants et d'allophones ;**
- Logement moins cher mais en mauvais état et relativement petit par rapport à la grosseur des ménages ;
- **Taux de décrochage scolaire élevé ;**
- Taux de criminalité dans la moyenne ;
- Taux de victimisation et d'externalisation moindre ;
- **Haut taux de fécondité et de faible poids.**

8. Diagnostic de la communauté de Parc-Extension réalisé en 2009 par le regroupement

Voici les forces, les faiblesses, les potentiels de développement ressortis en 2009 ainsi que les enjeux prioritaires et les objectifs stratégiques

8.1. Forces

- La superficie du territoire : beaucoup d'organismes se retrouvent concentrés autour du Complexe William Hingston : les gens vont plus facilement s'y déplacer ;
- Proximités des services de toutes sortes ;
- Il existe un partenariat de plus en plus d'organismes qui participent au CAM de Parc Extension (*maintenant le regroupement se nomme le regroupement de Parc-Extension sur les saines habitudes de vie*) ;
- Il y a une forte proportion d'enfants qui marchent pour aller à l'école ;
- Jardin communautaire: beaucoup de potentiel ;
- Densité de la population ;
- Partenariat en développement ;
- Aréna, CLSC, complexe William Hingston - Parc Jarry, à distance de marche ;
- Forte utilisation de mode de transport actif (*66% des jeunes marchent pour aller à l'école*) ;
- Plusieurs activités liées à la sécurité alimentaire et à la saine alimentation ;
- Grande expertise dans le milieu.

8.2. Faiblesses

- Il n'y a pas beaucoup de liens avec l'école secondaire ;
- Langue : pour rejoindre les parents on doit être capable de les rejoindre dans une langue qu'ils sont en mesure de comprendre ;
- Faible offre d'activité pour les 12-17 ;
- Manque de financement ;
- Cuisine collective : Pas de cuisine fixe pour la cuisine collective, aurait besoin d'un point d'attache ;
- Cours d'école sous utilisés ;
- Doit développer des espaces verts au sud de Parc-Extension ;
- Enclavement ;
- Voie ferrée : barrière psychologique ;
- Plus ou moins d'écoles secondaires dans le quartier, difficulté de continuité ;
- Communication parents ;
- 50 % de renouvellement de la population aux 5 ans ;

- Difficulté à impliquer les filles ;
- Peu de présence et de participation des parents ;
- Manque d'infrastructures (*parcs, plateaux spécialisés, pistes cyclables*) ;
- Manque de données portrait pour les 13-17 ans (école secondaire) ;
- Continuité des services brisés entre primaire et secondaire ;
- Taux très élevé de diabète de type 2 et carries (- 5 ans) ;
- Manque d'atelier de sensibilisation sur la nutrition ;

8.3. Potentiels de développement

- Cours d'écoles à développer (*parc école, butte de neige*) ;
- Jardins communautaires (*espace à optimiser*) ;
- Jardin de balcon ;
- Développement de l'offre 12-17 - activités physiques / saine alimentation ;
- Activités sportive parents-enfants ;
- Promotion du transport actif ;
- Harmonisation / optimisation de l'utilisation des plateaux sportifs ;
- Développement du partenariat, entre organismes, marchands locaux, institutions locales ;
- Utilisation des écoles l'été – Activités – sensibilisation à l'alimentation ;
- Adaptation culturelle de l'intervention ;
- Développement d'espace vert au sud du quartier ;
- Développement des parcs ;
- Développement de patinoires extérieures.

8.4. Enjeux prioritaires

- La communication
- La reconnaissance
- Les infrastructures
- Offre d'activités et de services adaptés aux besoins des jeunes de 0-17 ans

8.5. Objectifs stratégiques

Pour accroître notre capacité d'agir, pour changer nos pratiques et transformer l'environnement dans lequel grandissent les jeunes, pour déployer des moyens et interventions sur notre territoire

- **Communication** ;
 - Rejoindre les parents pour les sensibiliser, les informer et les impliquer
 - Rejoindre les organisations qui desservent les jeunes du quartier de Parc Extension
 - Améliorer les mécanismes de communication
- **Reconnaissance**
 - Reconnaître l'expertise des organisations qui desservent les jeunes de Parc-Extension
 - Reconnaître le Centre William-Hingston comme le centre névralgique communautaire et sportif de Parc-Extension
- **Infrastructure**
 - Appuyer les actions découlant du plan d'action de quartier vert et en santé
 - Optimiser les infrastructures existantes afin de bonifier l'offre de service aux jeunes

- **Offre d'activités et de services adaptés aux besoins des jeunes de 0 à 17 ans**
 - Offrir des formations en saine alimentation et saines habitudes de vie aux intervenants des organismes
 - Offrir des activités et des services en saine alimentation et en mode de vie physiquement actif et ce, par tranche d'âge.

9. Montréal, physiquement active dans le quartier Parc-Extension

Tout d'abord avant d'apporter certaines recommandations sur la dite consultation qui sont exposées au point 10 de ce rapport, nous souhaitons vous faire part de certains éléments favorables qui selon nous peuvent apporter des bénéfices intéressants au sein d'une communauté. Il est certes que ce sont une multitude de stratégies, actions, etc. bien définies qui pourront amener à des changements souhaités.

Vous retrouverez en **annexe 1** dans quel esprit toutes les actions énumérées ici-bas ont été développées afin de répondre à des besoins spécifiques du quartier et sans doute auprès de d'autres quartiers de Montréal.

- ✓ le travail de concertation (mobilisation) qui amène les acteurs au sein d'un quartier à réfléchir collectivement sur divers enjeux et les amènent à amorcer des changements dans leurs approches (*Évolution de l'approche au sein du regroupement*)
- ✓ tous les processus mis en places, la planification et organisation de rencontres diverses de réflexion (*mode de vie physiquement actif : Transfert de connaissance en psychomotricité et projet de quartier – processus mis en place*)
- ✓ toutes les nouvelles actions misent de l'avant pour rejoindre les filles, les femmes, les familles, les immigrants, apprivoiser l'hiver et utiliser les parcs et espaces extérieures de la Ville de Montréal (*mode de vie physiquement actif*)
- ✓ toutes les actions du QVAS et Q21 ainsi que diverses initiatives développées tels que Trotibus, Culture Vélo (*mode de vie physiquement actif*) ;
- ✓ Favoriser et ou examiner diverses approches : projets de quartier / pratique libre /formation et intégration des jeunes, citoyens dans la vie active de la communauté /besoin d'équipement (*mode de vie physiquement actif*) ;
- ✓ Examiner certains besoins spécifiques : Portrait pour les 13-17 ans
- ✓ Initiative mise de l'avant : Journée sur l'alimentation et Journée de réflexion sur l'alimentation (Saine alimentation)
- ✓ Formation sur l'alimentation et les saines habitudes de vie en lien avec les croyances et le phénomène d'acculturation (saine alimentation)
- ✓ Arrimage avec certains projets régionaux ou nationaux : dossier allaitement, fais-toi entendre, le transfert de connaissance au niveau de la psychomotricité
- ✓ et autres initiatives tels que l'Opération Wixx.
- ✓ etc.

Ainsi, afin de répondre aux particularités des quartiers, il faut être innovateur, créatif dans les approches à mettre de l'avant.

10. Recommandations

Si nous souhaitons que les citoyens de Montréal adoptent de meilleures pratiques de l'activité physique, il faudra mettre en place de nombreuses actions, stratégies.

10.1. Approches

Il faut tout d'abord **adopter diverses approches** : populationnelle, écologique, par et pour la communauté ceci afin d'avoir une vue d'ensemble sur les réalités du quartier et de bien choisir les actions à mener de l'avant.

Ainsi, il faut soutenir ces approches dans le futur.

10.2. Mobilisation des communautés

Également, amener à apporter des changements au sein des individus et des communautés exige un travail de longue haleine et pour ce faire il faut mettre à contribution de nombreux acteurs. Ainsi, **se mobiliser**, c'est faire les choses ensemble, s'engager pour le même but, se rendre responsable soi-même de l'objectif que l'on veut atteindre collectivement.

Actuellement, juste amorcer la réflexion de mettre en place des projets collectifs amène les différents acteurs à cheminer, à développer une maturité, etc. Ils présentent davantage des projets collectivement.

Ainsi, il faut soutenir le travail de la mobilisation des communautés.

10.3. Mode de vie physiquement actif (MVPA) et la saine alimentation (SA)

Pour amener les citoyens physiquement actifs, il faut agir sur divers plans tels que sur les saines habitudes de vie qui touchent à la fois le **MVPA et la SA**. De plus, nous devons examiner nos actions en fonction des orientations retrouvées dans le plan stratégique de QeF en tenant compte des plans d'actions locaux et des particularités.

Considérer développer les projets afin de répondre au besoin des individus à l'échelle humaine.

Ainsi, il faut soutenir des actions en MVPA et SA.

10.4. Politique, partenariat et concertation

10.4.1. MVPA

Élaborer une charte pour l'activité physique à Montréal tel que Toronto l'a réalisée dont nous pourrions nous inspirer de plusieurs principes directeurs qui vise une approche populationnelle de l'activité physique et qui tient compte de la réalité de Parc-Extension.

Par exemple tenir compte :

- du contexte culturel et à moduler les stratégies en fonction des réalités locales, des contextes et des ressources disponibles ;

- d'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. ;
- adopter des stratégies fondées sur les données probantes pour cibler des populations entières et des groupes particuliers notamment ceux qui doivent surmonter de sérieux obstacles.

Voir à intégrer dans la charte les notions retrouvées à Toronto et reconnaître les actions en faveur d'une vie active et qui intègre à la fois des activités physiques courantes, du déplacement actif, des activités récréatives et finalement le sport pour tous ;

Mettre en place et ou revoir des politiques diverses dont l'accessibilité (*ex. : coûts, horaire flexible, proximité, etc.*) favorisant la participation des filles, des femmes, des familles immigrants, des grandes familles avec de nombreux enfants, etc. et en tenant compte des milieux sociaux économiquement défavorisés tels que Parc-Extension.

Privilégier le partage des équipements entre les arrondissements et les institutions scolaires et **sans frais le cas échéant** ainsi qu'offrir une plus grande plage horaire.

Reconnaître la concertation scolaire-municipale comme une condition essentielle de succès ;

Reconnaître la concertation locale des acteurs du milieu comme une condition essentielle de succès pour le développement des saines habitudes de vie.

Mettre en place une politique afin d'amener les citoyens à gérer les locaux des institutions fermées les soirs et ou fins de semaine afin de permettre une plus grande accessibilité des locaux (365 jours par année, 24 hrs sur 24 lorsque cela est possible).

Mettre en place une politique de sport et loisir à Montréal.

10.1.3 SA

Mettre en place une politique municipale alimentaire dont nous pouvons nous inspirer du document réalisé par l'arrondissement de côte des neiges –notre dame de grâce sur la «**politique en faveur des saines habitudes de vie et les transports actifs**» en avril 2010. Et voici quelques objectifs :

- ✓ Éliminer tout aliment contenant des gras trans dans les machines distributrices ou les comptoirs d'alimentation situés dans les établissements municipaux relevant de l'arrondissement.
- ✓ Éliminer l'offre d'aliments contenant des gras trans lors des événements organisés par l'arrondissement ou par des promoteurs publics.
- ✓ Offrir, dans une proportion de 50 %, des aliments santé (tels que définis par la *Politique cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif – Fiche thématique 2*), dans les machines distributrices et les comptoirs d'alimentation situés dans les établissements municipaux qui relèvent de l'arrondissement et augmenter la proportion d'aliments santé à 100 % (*prévoir échéance*);
- ✓ Offrir, dans une proportion de 50 %, des aliments santé (tels que définis par la *Politique cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif – Fiche thématique 2*) lors des événements organisés par l'arrondissement ou par des promoteurs publics (*prévoir échéance*).
- ✓ Encourager les marchés publics sur le territoire de l'arrondissement qui offrent des fruits et des légumes en saison.
- ✓ Promouvoir auprès des restaurateurs de l'arrondissement l'élimination des gras trans.

- ✓ Encourager les partenaires de l'arrondissement (*entreprises, organismes, institutions, etc.*) à créer des environnements qui facilitent l'adoption d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif.
- ✓ Promouvoir, auprès de la Ville de Montréal, l'adoption d'une politique alimentaire globale incluant l'élimination des gras trans pour l'ensemble de Montréal.

Développer une politique afin d'interdire toutes installations de commerces aux abords des écoles qui vendent de la malbouffe ou boissons énergisantes tant dans les anciens et ou nouveaux quartiers ;

Développer une politique à la CSDM et à l'arrondissement pour retirer tous les produits non santé dans les machines distributrices dans les centres de loisirs, les installations sportives et y insérer de la nourriture bonne santé ;

Adopter des règlements afin d'interdire la vente de cafés et ou de boissons énergisantes dans toutes institutions, commerces auprès des mineures ;

Mettre en place des politiques favorisant et permettant l'utilisation en plus grand nombre des terrains de l'arrondissement pour l'aménagement de jardin communautaire et autres.

Mettre en place une politique sur l'agriculture urbaine et assurer de décontaminer les sols pour les jardins à l'occurrence.

10.4.2 Economique :

Tel que spécifié dans la «**Charte de Toronto**» dans la première dimension : fournir un plan de mise en œuvre qui détermine les mécanismes de reddition de compte, les échéanciers et le financement.

Ainsi, voir à obtenir un financement adéquat pour la mise en œuvre des activités dans le secteur des sports et loisirs tant de la part du milieu municipal, provincial et canadien pour les activités reliées à l'entretien et développement des infrastructures, pour l'offre des activités auprès de la population, etc. et particulièrement dans les quartiers socio économiquement défavorisés tel que Parc-Extension. En somme un financement adéquat pour tous les partenaires impliqués.

Poursuivre le soutien financier par les différents bailleurs de fond afin de permettre (ex. : *projets tels qu'énumérés à la section 9 et dans l'annexe 1 de ce document*) que toutes initiatives qui répondent aux besoins et aux réalités de quartier puissent se réaliser. Dans plusieurs cas ces initiatives sont innovatrices dans leur approche.

10.4.3. Infrastructures et équipements:

Favoriser et/ou soutenir l'aménagement ou autres interventions pour répondre aux besoins du quartier de Parc-Extension tels que :

- d'une cuisine de quartier ;
- de parcs, plateaux spécialisés, pistes cyclables ;
- développer des espaces verts au sud de Parc-Extension ;
- désenclaver (*voie ferrée, métropolitain, ville Mont-Royal*),

- de jardins communautaires et ou collectifs dans le quartier ;
- jardin de balcon ;
- augmenter le nombre de patinoires extérieurs ;
- Aménager des butte de neige dans les cours d'écoles ;
- passage piétonnier et pistes cyclables ;
- mobilier urbain ;
- etc.

S'assurer que les équipements et les infrastructures soient sécuritaires afin de favoriser la participation ainsi que son aménagement (*ex. : bon éclairage*)

Favoriser et continuer à soutenir financièrement des projets tels que Quartier vert, actif et en santé et le Q21 afin de mettre en œuvre les actions planifiées telles que voir à :

- ✓ l'apaisement de la circulation dans les corridors scolaires et sur les artères commerciales ;
- ✓ redistribuer l'espace public aux abords de la Gare Jean-Talon au profit du transport actif
- ✓ informer, sensibiliser et encourager la population à l'adoption des transports actifs et de comportements responsables dans ses déplacements en général ;
- ✓ augmenter les espaces verts dans le quartier et contribuer à la réduction des îlots de chaleurs.
- ✓ Enfin, un quartier de résidence à plus fort potentiel piétonnier, la présence de trottoirs, de sentiers pédestres et de pistes cyclables.

Prévoir un **plan local de déplacement** en y aménagement entre autres des pistes cyclables et des passages piétonniers afin d'avoir accès aux quartiers limitrophes (*ex. : Outremont, Villeray, Ahunstic, et Ville Mount-Royal*) ;

Prévoir une entente avec l'Université de Montréal afin d'avoir accès à leurs nouvelles installations (*ex. : aménagement d'un gymnase, terrain extérieur, jardin communautaire, etc.*)

Prévoir et céder des terrains pour l'aménagement futur de jardins communautaire et ou collectifs etc.

Prévoir et ou soutenir des initiatives afin de favoriser l'acquisition des équipements pour le besoin de la population afin de favoriser leur participation dans toutes les saisons et les amener à apprivoiser l'hiver (*ex. : patin, ski de fond, bicyclette, vêtements d'hiver adéquats, etc.*) et maintenir le **projet « BIXI »** et même augmenter le nombre d'installation dans Parc-Extension.

Voir la faisabilité de fermeture temporaire, partielle et ou permanente de certaines rues afin de permettre à des jeunes de jouer en face de leur domicile et en toute sécurité.

Voir à mieux utiliser les cours d'écoles ainsi que les ruelles (*ex. déneiger certaines ruelles permettant aux jeunes de jouer au hockey ou tous autres sports extérieurs durant l'hiver*).

Favoriser l'aménagement de différents équipements et accessoires sportifs dans les parcs ou toutes autres installations municipales **afin d'inciter la population à la pratique d'activité physique libre pour l'intérêt de tous les groupes d'âges**. Par exemple :

- Au Parc Jarry (*ex. : installer des bicyclettes stationnaires, parcours pour les adolescents, ou toutes autres équipements favorisant la pratique d'activité, etc.*)

- A la piscine du Parc Jarry : installer des panneaux sur les clôtures illustrant différents exercices à exécuter dans un espace limité et amener les gens à effectuer des exercices stationnaires (*ex. des exercices d'étirements, d'abdominaux, etc.*) et dans la section où il y a un espace pour manger prévoir certains équipements afin de faire d'autres types d'exercice (*ex. corde à danser, bicyclettes mobiles, etc.*) dont les gens pourraient utiliser librement. Également, nous pourrions prévoir une entente avec un fournisseur local (*ex. : organisme qui est spécialisé dans l'entraînement*) qui pourrait tous les matins de la semaine offrir des activités diverses (*ex. : d'aérobic, spinning, yoga*) sur le site adjacent à la piscine. Par le fait même ces derniers pourraient recruter ultérieurement des individus qui seraient intéressés de s'inscrire à leur activité dans leur établissement sur la rue Saint-Laurent permettant une continuité de la pratique de l'activité physique pour ceux ou celles qui démontreraient un intérêt. Ainsi, développer de nouveau partenariat.

10.4.4 Socio culturelle

10.4.4.1 Actions par projets

Soutenir les divers projets mentionnés dans le document (*ex. : au point 9 et de l'annexe 1*):

- transfert de connaissance et projet de quartier ;
- projets pour rejoindre les filles ;
- projets pour rejoindre les femmes ;
- projets pour rejoindre les familles, les immigrants (*ex. : pique-nique familiale*);
- apprivoiser l'hiver et utiliser les parcs et espaces extérieures de la Ville de Montréal (*mode de vie physiquement actif*) (*patin familiale, atelier de plein air familiale, etc.*)
- QVAS et Q21 : la démarche, le dossier trotibus et culture vélo ;
- projets de quartier / Pratique libre / Formation et intégration des jeunes, citoyens dans la vie active de la communauté /besoin d'équipement
- réfléchir sur des actions pour rejoindre les 13-17 ans ;
- journée sur l'alimentation et de réflexion ;
- étude sur la saine alimentation ;
- atelier de réflexion et de formation diverses, etc.) qui sont des projets pour répondre aux besoins et réalités de quartiers.

S'assurer de mettre en place une qualité d'offre de service qui correspond aux besoins, aux attentes, aux particularités des diverses population (*ex. : filles, femmes, familiales etc.*) en tenant compte de leur réalité (*ex. : culturelle, religieuse, de leur capacité financière, de leur responsabilité, etc.*)

Soutenir les initiatives mettant l'emphase sur la **pratique d'activité libre** afin d'amener à ce que les jeunes puissent jouer ensemble avec **différents groupes d'âge** pour répondre à certaines réalités (*ex. : dans les grandes familles souvent les plus âgées doivent s'occuper de leurs plus jeunes frères et ou sœurs*) ainsi lui permettre de **pratiquer des activités physiques libres** tous ensemble en ayant accès aux différents plateaux sportifs intérieur ou extérieur tous en même temps.

Soutenir également d'autres initiatives telles que le basketball et le badminton «**Midnight Sport**» qui amène les jeunes adultes à faire du sport tard le soir plusieurs fois par semaine et qui répond à un besoin.

Soutenir des projets qui **utilisent les nouvelles technologies** afin de faire bouger les jeunes (*ex. : Console de jeu Wii, Play station 3, Game cube*);

Soutenir des initiatives afin d'examiner les meilleures pratiques ou stratégies pour mieux rejoindre les filles par le biais de focus group, de sondage ou autres (*ex. : réserver un nombre de place pour les filles dans les activités sportives et ou voir à modifier l'offre de service : danse, cheerleading ; former les intervenants pour avoir une autre approche auprès des filles.*)

Soutenir le développement des **activités de quartier** (*ex. : psychomotricité, triathlon de quartier, ma cour d'école un monde de plaisir ou de leadership*) où l'on intervient tant dans les garderies, CPE, organismes communautaires, écoles, etc. et auprès des parents éventuellement.

Soutenir des projets pour **rejoindre les femmes isolés** via des personnes significatives et voir comment les sensibiliser sur les bienfaits de l'activité physique et mettre en place des initiatives pour qu'elle devienne active. Selon leur croyance et leur religion planifier des activités pour que **les femmes puissent faire des activités entre elles.**

Soutenir des projets pour **rejoindre et former les femmes isolées avec leur enfants de bas âges** qui demeurent souvent à la maison pour les 5 premières années de leur vie (*ex. : psychomotricité : aller faire de la psychomotricité lors des visites avec les infirmières, les travailleurs sociaux du CSSS ou CLSC avec un spécialiste et voir à leur fournir du matériel pour les outiller dans la poursuite de leur activité avec les enfants*).

Soutenir et mettre en place des activités pour que les jeunes redécouvrent comment cuisiner des mets avec leurs parents.

Soutenir et mettre en place des activités pour rejoindre les parents qui touchent à la fois l'apprentissage de la langue, l'activité physique et autres sujets (*ex. : le budget*).

Soutenir d'autres activités de plein air libre tels **que le flagfootball, Ultimate Freeze bee, ballon ballai familiale** pour amener les familles à effectuer plus de sport extérieures.

Mettre en place davantage d'activité pour rejoindre les familles et les adultes.

10.4.2.2. Communication

Rejoindre les parents et les sensibiliser sur les bienfaits de la pratique d'activité physique (*ex. : développer des moyens créatifs pour ne pas menacer leur identité culturelle, etc.*) ;

Développer des outils pour rejoindre les familles en plusieurs langues

Prévoir rejoindre les jeunes par les médias sociaux

10.4.4.3 Atelier de réflexion et de formation

Soutenir les ateliers de réflexion et ou de formation auprès des intervenants, des citoyens, des jeunes, des familles selon le cas :

- sur l'alimentation et les saines habitudes de vie en lien avec les croyances et le phénomène d'acculturation auprès des intervenants ;
- sur comment rejoindre les filles (*atelier de réflexion offert par Egal action « en mouvement » et ou mettre en place un programme « mentor actif » et l'image de soi offert par Équilibre*)
- sur des journées de réflexion sur l'alimentation, sur le transport actif, etc.
- sur la question des boissons énergisantes, la malbouffe, le sommeil, le stress, etc.
- sur comment rejoindre les femmes isolées et les sensibiliser sur les bienfaits du sports ;
- sur comment rejoindre les hommes et leur parler des bienfaits du sport pour leur femme ;
- pour former les parents pour les amener à animer l'activité de psychomotricité. ;
- pour former les jeunes pour qu'ils puissent s'impliquer dans la communauté tels que le *projet « ma cour d'école un monde de plaisir et de leadership »* développé par Kino Québec et autres projets d'implication des jeunes « *mondial de soccer* » ;
- atelier de formation afin d'adapter notre intervention à la culture ;
- atelier de formation pour amener les intervenants à faire de la levée de fond pour remplacer certaines façons de faire (ex. : machine distributrice intégré les aliments santé).
- sur voir comment avoir de l'impact dans nos actions et aller vers la pérennité de nos actions

En somme, il faut amener les intervenants à adopter des nouvelles façons de faire et pour se réaliser il faut bien les outiller. Cela peut se faire via des ateliers de réflexion, de la formation, des processus, etc.

10.4.4.4 Evaluation

Soutenir les initiatives sur les différents modèles de l'évaluation.

10.4.4.5 Participation citoyenne

Soutenir l'intégration des citoyens dans les diverses démarches (ex. : processus, mise en place des solutions, implantation, etc.)

Annexe 1

Voici dans quel esprit les actions énumérées au point 9 de ce document ici-bas ont été développés afin de répondre à des besoins spécifiques du quartier et sans doute pourrait être bénéfique auprès de d'autres quartiers de Montréal.

Tout d'abord nous aborderons l'évolution du travail du regroupement pour mieux comprendre leur cheminement et par la suite nous traiterons des nouvelles actions misent de l'avant pour mieux répondre à des besoins du quartier.

91. Évolution de l'approche au sein du regroupement

Dans le but de faire bouger les jeunes, les familles, etc. les partenaires du regroupement déposaient des actions qui se retrouvaient pratiquement exclusivement en lien avec l'enjeu de «**l'offre de service direct**» qui en somme étaient d'offrir des activités reliées directement à l'activité physique et sportive. De plus, plusieurs partenaires se questionnaient à savoir si les actions misent de l'avant avaient de l'impact, est-ce que nous nous dirigeons pour avoir de la pérennité dans nos actions ?, etc.

Ainsi, un début de changement a été amorcé au sein du regroupement en 2011-2012 en y intégrant de nouvelles actions au plan d'action au 30 avril 2011 ou encore sont intégrés durant l'année telles que (*voir tous les points de 9.2 au 9.4.3 plus loin dans ce document pour obtenir plus de détails*) : **apprivoiser l'hiver en implantant des activités de plein air, mettre en place un processus sur la psychomotricité (*vision de quartier*), organiser une formation pour rejoindre les filles, organiser des rencontres sur l'étude portant le titre «**Pratiques de femmes immigrantes en matière d'activité physique : réalisée par une équipe de chercheurs de l'UQAM sous la direction de Madame Christine Thoër en septembre 2010, etc.**»** Mais afin d'arriver à amener des changements sur notre façon de faire, il y a eu de nombreuses démarches qui dû être réalisées durant l'année **2011-2012** afin de mieux répondre aux besoins du quartier dont voici sommairement quelques une d'entre elles :

- définir les critères, élaborer un document de travail sur la gestion des projets, etc. ;
- amorcer des discussions de réflexion lors de rencontres formelles et informelles afin d'examiner comment **rejoindre les filles, les femmes, les immigrants, les familles**, etc. ;
- réfléchir sur la mise en place **de journée sur l'alimentation et de réflexion** (*ex. : journée alimentaire, de réflexion sur l'alimentation*), prendre connaissance de la politique en faveur des saines habitudes de vie volet 1 de l'arrondissement Côte des neiges –Notre-Dame de grâce et la rendre disponible auprès des partenaires du milieu ;
- voir à intégrer diverses actions qui ont été réfléchies lors de processus réalisés dans le cadre du projet QVAS et le Q21. S'assurer d'intégrer des dimensions dans l'aménagement urbain telles que le transport actif, le verdissement, l'apaisement de la circulation, l'ajout de mobilier urbain, la reconfiguration des rues, etc. ;
- réflexion sur divers dossiers pouvant amener des changements durable dans le quartier (*ex. : trottoirs, ma cour d'école un monde de plaisir ou le projet leadership, etc.*) ;

- Prioriser diverses actions au sein des divers comités du regroupement **dont notamment l'aménagement d'une cuisine de quartier, de jardin communautaire, du Complexe William Hingston, voir comment rejoindre les parents, voir les besoins de formation, etc.** ;
- finaliser le portrait des 13-17 ans afin de nous amener des constats et mieux définir nos action auprès de ces derniers ;
- Commencer à penser développer **des projets de quartier** tels que le triathlon de quartier, la psychomotricité, ma cour d'école un monde de plaisir pour l'aspect de l'animation, etc.

Ainsi, le plan d'action 2012-2013 du regroupement tient compte des nombreuses démarches effectuées en 2011-2012 et pour ce faire, les partenaires du regroupement se sont inspirés de divers éléments :

- à la fois **des critères définis au sein de l'instance** en 2011-2012 qui touchent diverses dimensions telles que le **partenariat, l'impact, la pérennisation, la prise en charge**, etc. dans nos actions ;
- **des enjeux et stratégies retrouvés dans le plan stratégique du regroupement** et des actions à mener telles que la communication, la reconnaissance, l'infrastructure et l'offre de service ;
- du **plan stratégique de Québec en forme** qui intègrent trois orientations soient la mobilisation des communautés, les environnements favorables (*politique, économique, socioculturelle et physique*) et les normes sociales
- ainsi qu'examiner les actions à mettre de l'avant dans une dimension plus large telles que **«Saines Habitudes de Vie»** qui intègrent des actions autour de la **saine alimentation et le mode de vie physiquement actif** :

Ainsi, nous pouvons voir que les démarches entreprises en 2011-2012 ont amené de nouvelles initiatives intégrées au plan d'action 2012-2013.

9.2. Mode de vie physiquement actif

9.2.1. Transfert de connaissance en psychomotricité et projet de quartier – processus mis en place

Suite au processus (*rencontre bilan 27 juin 2011 et de plan d'action du 4 octobre 2011*), voici les stratégies qui ont été retenues pour le regroupement dont notamment : la concertation; l'engagement; le partage de connaissance et développer des compétences collectivement en psychomotricité ; l'implication des parents ; maximiser l'utilisation des ressources du quartier et finalement offrir des activités de psychomotricité pour les 6 mois à 5 ans et les enfants avec besoins spéciaux

Pour répondre à la stratégie de concertation, un comité élargi sur le dossier de la psychomotricité a été mis en place afin que le processus tienne compte des besoins de l'ensemble des organisations. Nous y retrouvons des intervenants du milieu scolaire, des garderies, des organismes communautaires, etc.

Puis au début de l'hiver 2012, un sondage a été réalisé et complété par les intervenants provenant du milieu scolaire, des garderies, CPE et des organismes communautaires. De cette consultation, il a été prévu de mettre en place des formations, de développer des outils afin de bien outiller les intervenants (*ex. : syllabus, documentation, etc.*) ainsi que de mettre en place un processus d'accompagnement adéquat pour favoriser le transfert de connaissance et l'intégration de cette pratique dans le quotidien par les intervenants de tous les milieux. En somme, une appropriation des pratiques au sein des différentes instances et ayant formé **des agents (es) multiplicateurs (trices)**.

Nous souhaitons éventuellement intégrer les parents à ce processus afin qu'ils puissent reproduire les activités à la maison et voir même à former les parents qui pourraient animer eux-mêmes un plateau une ou deux fois par semaine pour le besoin de la communauté.

Ce projet permettra que l'activité de la psychomotricité se réalise dans les années futures ceci au sein des différentes instances pour favoriser les saines habitudes de vie auprès des plus jeunes.

9.2.2. Projets pour rejoindre les filles

Suite à divers études et constats nous savons que les filles bougent moins que les garçons et cette réalité est la même dans le quartier Parc-Extension. Ainsi, en décembre 2011 nous avons réalisé une formation afin de réfléchir comment rejoindre les filles. Cette formation a été offerte par **Égal Action «formation en mouvement»**.

Ainsi, suite à ces diverses démarches plusieurs projets ont été déposés au plan d'action 2012-2013 et actuellement des actions sont mises de l'avant pour rejoindre les filles dont plusieurs stratégies différentes sont adoptées à Parc-Extension dans plusieurs sports soient au niveau du cricket, du soccer, du baseball, de la course à pied, etc. telles que ;

- d'amener un parent masculin de diverses nationalités (*ex. nationalité indienne par exemple*) afin de promouvoir auprès des parents les bienfaits du sport chez les filles et de certaines activités afin de favoriser leur participation;
- en parallèle former des entraîneuses femmes de diverses nationalités qui animeront les activités auprès des filles ;
- s'assurer d'avoir un mentor qui soutiendra les entraîneuses dans la préparation de leur planification, animation auprès des filles. ;
- amener des athlètes féminines plus âgées provenant de différentes nationalités venir rencontrer les jeunes filles ou les parents afin de leur parler de leur sport ;
- etc.

Actuellement, les projets ont été déposés par des partenaires individuellement car les partenaires avaient adoptés des stratégies différentes et estimaient que leurs approches ne pouvaient pas nécessairement s'arrimer.

Ainsi, le financement de QeF permet de mettre en place des initiatives, des stratégies, qui sont autres que pour défrayer un salaire d'un employé afin d'offrir une activité directement. En effet, nous mettons en place des actions cherchant à favoriser la participation des filles en tenant compte des réalités du quartier.

Néanmoins, il y a encore des nombreuses réflexions à avoir pour mieux rejoindre les filles et les amener à bouger. Par exemple

- ✓ devons-nous modifier notre approche et adopter une stratégie de quartier dans notre façon de faire?
- ✓ Devons-nous revoir ou modifier l'offre de service qui est offert aux filles ?
- ✓ Devons-nous mettre en place des politiques pour inciter la *participation* (*ex. : nous devons nous assurer de laisser un pourcentage de places disponibles par activités qui s'adressent obligatoirement aux filles ; où nous mettons en place des activités pour les filles exclusivement, etc.*) ;

✓ etc.

Également, voir les éléments apportés au point 9.2.7. (*Projets de quartier / Pratique libre / Formation et intégration des jeunes, citoyens dans la vie active de la communauté / besoin d'équipement*)

9.2.3. Projets pour rejoindre les femmes

Le présent projet découle des recommandations d'une étude portant le titre « **Pratiques de femmes immigrantes en matière d'activité physique : une étude pilote sur le quartier Parc Extension** ». Cette étude a été réalisée par une équipe de chercheurs de l'UQÀM sous la direction de Madame Christine Thoër en septembre 2010. Dans cette étude plusieurs obstacles à la pratique des activités physiques par les femmes du quartier ont été nommés :

- ✓ le manque de temps ;
- ✓ la présence de jeunes enfants à la maison ;
- ✓ le manque de motivation ;
- ✓ une méconnaissance des ressources existantes ;
- ✓ des réticences reliées à des particularités ethnoculturelles ou religieuses, une méconnaissance de l'AP ;
- ✓ le manque de ressources financières ;
- ✓ l'absence de réseau ;
- ✓ ainsi que l'hiver ;

De plus, l'activité physique est une notion qui ne fait pas **partie intégrante de la culture de la grande majorité de ces femmes**. L'engagement dans l'activité physique n'est de plus souvent pas considéré comme une priorité au regard des autres besoins liés à l'installation et à l'intégration.

C'est un projet pilote qui a été mis en place suite à une étude réalisée dans le milieu et à différentes tentatives du milieu de tenter de répondre à des besoins relatifs à la pratique des activités physiques /sportives des femmes du quartier et à une saine alimentation.

Le projet comprend trois types d'activités : des activités de danse de différents pays dont les participantes sont issues; des activités de marche; et, des séances d'information et de sensibilisation sur les bienfaits des activités physiques/sportives et une saine alimentation sur la santé globale des participantes.

Et, par le biais d'un comité de suivi, nous comptons mobiliser différents acteurs du milieu afin d'assurer le suivi et l'évaluation du présent projet. Pour permettre aux femmes de participer à ces activités, un service de garderie sera offert sur place gratuitement. Ces activités doivent être offertes dans un lieu familier connu par les femmes du quartier, le Centre William-Hingston.

9.2.4. Projets pour rejoindre les familles, les immigrants

Le présent projet s'inspire de la lecture de l'étude réalisée par une équipe de chercheurs de l'UQÀM sous la direction de Madame Christine Thoër en septembre 2010 et des connaissances des intervenants du milieu.

En effet, pour les immigrants la famille est d'une grande importance et c'est souvent dans les réunions familiales soient dans leur temps libre qu'ils pratiquent entre eux des activités physiques. Ainsi, ils dansent, mangent, bougent, s'amuse avec leur enfant, etc. dans une ambiance festive.

Ainsi, nous avons développé l'activité de « **pique-nique familiale**» afin de rejoindre les familles immigrantes et québécoises pour les amener à bouger en plus de les sensibiliser sur divers éléments sur la nutrition.

En somme, les adultes bougent principalement lorsqu'ils font leurs activités quotidiennes soient pour aller faire leurs emplettes, aller visiter les membres de leurs familles, etc. Toutefois, au Canada les familles immigrantes se concentrent principalement aux activités d'intégration (*ex. : recherche d'emploi, apprentissage d'une nouvelle langue, éducation de leur enfants, reconnaissance de leurs études, etc.*).

9.2.5. Apprivoiser l'hiver et utiliser les parcs et espaces extérieures de la Ville de Montréal (mode de vie physiquement actif)

Le présent projet fait suite à l'atelier de plein air et de patin mis en place l'an dernier et qui s'adressait uniquement pour les jeunes. Ainsi, nous souhaitons le bonifier sachant que si nous apprenons aux enfants à pratiquer les sports d'hiver et d'apprécier la saison hivernale, **il serait intéressant d'amener également les parents à l'apprivoiser pour les amener à bouger davantage lors de cette saison.**

Ainsi, nous avons développé l'activité « **Atelier de plein air familiale** » et de « **Patinage familiale**» afin de rejoindre les familles immigrantes et québécoises du quartier afin de les amener à bouger davantage à Parc-Extension. Diverses démarches sont en marche afin d'obtenir des équipements (*ex. : récupérer des patins usagers, faire des demandes de financement pour en acheter*) car les familles n'ont pas nécessairement les ressources financières pour acheter ces équipements et de plus comme cela ne fait pas partie de leurs habitudes vie, ils pourraient ne pas en voir la nécessité.

De plus, nous souhaitons planifier **des activités de plein air principalement en milieu urbain prêt de leur habitation soient dans les parcs ou équipements de la ville de Montréal**, pour répondre à une question d'accessibilité (*ex. : aucun coût, proximité, etc.*). En somme, pour que les enfants et les parents puissent reproduire les activités ultérieurement en se rendant à pied ou en utilisant le transport en commun pour pratiquer diverses activités, etc. Les familles n'ont pas toujours les moyens financiers pour se déplacer et aller faire les activités à l'extérieur de Montréal.

D'ailleurs, plusieurs **activités de sport en plein air** étaient offerts dans le plan d'action l'an dernier auprès des jeunes dans les parcs dont notamment l'activité de flag football, le ballon ballai, etc. afin de les amener à pratiquer le sport dans des milieux accessibles sous plusieurs aspects.

Également, des liens ont été établis auprès d'un organisme qui offrent des activités de plein air auprès des immigrants tout en intégrant des notions de langues françaises ou anglaises selon le cas et afin de réaliser des activités en se déplaçant en transport en commun principalement sur tout le territoire de l'île de Montréal et des environs en transport.

9.2.6. QVAS et Q21

Trois (3) activités ont été intégrées au plan d'action du regroupement cette année soient les actions entourant le projet Q21, Trotibus et Culture vélo :

Description des activités :

La **première** activité proposée est de **mobiliser** la population du quartier, jeunes et adultes, et les acteurs décisionnels en vue de **consolider et mettre en œuvre les pistes d'actions (125) contenues dans le Plan Quartier vert, actif et en santé de Parc-Extension (QVAS)** qui visent à : Sécuriser les déplacements

à vélo et à pied dans le quartier et améliorer la gestion de la circulation routière ; Réduire les inconvénients liés au transport, à la circulation automobile et à la livraison des marchandises ; Apaiser la circulation dans les corridors scolaires et sur les artères commerciales ; Redistribuer l'espace public aux abords de la Gare Jean-Talon au profit du transport actif ; Informer, sensibiliser et encourager la population à l'adoption des transports actifs et de comportements responsables dans ses déplacements en général ; et Augmenter les espaces verts dans le quartier.

La **deuxième** activité, réalisée en partenariat avec l'école Barthélemy-Vimont, consiste à mettre en place un **TROTTIBUS** à l'intention d'élèves du 1^{er} et 2^e cycle du primaire. Le TROTTIBUS vise à encourager, par un accompagnement quotidien supervisé par des parents bénévoles, les élèves à se rendre à l'école à pied à travers un parcours sécuritaire. Puisqu'il s'agit d'une première initiative du genre, il est d'abord prévu d'évaluer les besoins, la réalité du terrain et la faisabilité d'un tel projet auprès des élèves, de leurs parents et des intervenants impliqués. Ensuite, il est prévu d'en faire la promotion et de mettre en place une logistique et un projet-pilote que l'on vise à rendre autonome.

La **troisième** activité, **Culture Vélo**, réalisée en partenariat avec l'organisme *Caravane, la grande pédalée*, entend promouvoir et inculquer, chez la population de Parc-Extension, jeunes et adultes, l'adoption de la pratique du vélo à des fins utilitaires et de loisir. Ce projet se réalisera à travers diverses activités: la vente de vélos et de services mécaniques à prix très modiques, la formation en mécanique, des cours de vélo, des sorties découvertes familiales à vélo, une présence régulière pour la promotion et l'offre de ces services dans un lieu fréquenté du quartier (terrasse du Complexe William-Hingston) et lors d'événements spéciaux et finalement, une présence dans les écoles, primaires et secondaire, pour la promotion d'une pratique sécuritaire du vélo et d'ateliers d'initiation (vélo et mécanique).

Objectifs des activités

Mobilisation QVAS : Poursuivre la diffusion et l'appui du Plan QVAS dont l'objectif est de repenser l'environnement urbain pour favoriser la marche, le vélo et les autres modes de transports actifs, en s'appuyant sur la participation de la communauté, en assurant une représentation auprès des acteurs décisionnels et en tenant compte des besoins exprimés par les jeunes.

TROTTIBUS : Favoriser les déplacements à pieds vers l'école par un accompagnement sécuritaire dans les corridors scolaires chez des jeunes du 1^{er} et 2^e cycle du primaire. Informer et sensibiliser les parents et les professeurs à cette réalité en ciblant leur insécurité et autres perceptions négatives relativement à la marche dans le quartier. Et ultimement, faire adopter la marche comme mode de transport dès le plus jeune âge afin que ce comportement devienne une habitude, voire la norme!

Culture Vélo : Promouvoir la culture du vélo, utilitaire et/ou de loisir, auprès de la population du quartier de Parc-Extension en adoptant une stratégie adaptée aux particularités du quartier, soit : informer, sensibiliser, outiller, équiper, former et initier les jeunes et les adultes pour une pratique du vélo sécuritaire. Ainsi, en découleront sans conteste au sein de la communauté des connaissances et un intérêt grandissants relativement au vélo, un impact qui sera mesurable par le nombre de vélos vendus, le nombre de cours donnés, le nombre de participants aux sorties, le nombre de personnes rencontrées aux kiosques, etc.

Impacts des actions prévues

La mobilisation entourant le Plan QVAS entend permettre et favoriser des environnements plus favorables, conviviaux et sécuritaires pour davantage de déplacements à pied et à vélo chez les citoyens, jeunes et adultes, et visiteurs du quartier. L'impact se jouera au niveau des façons de faire quant à l'aménagement urbain, influençant les prises de décisions et les pratiques professionnelles en ce sens.

-La pertinence du projet Culture Vélo réside dans le fait qu'il assure des impacts durables de par les activités qu'il propose, soit informer, sensibiliser, former, initier, équiper et outiller la population de Parc-Extension sur la pratique du vélo comme mode de transport utilitaire et récréatif. C'est en proposant à la population des équipements à prix très modiques, en lui offrant des cours d'initiation au vélo sécuritaires et des cours de mécanique vélo, de même que des sorties exploratoires en vélo à l'intérieur et à l'extérieur du quartier, que l'on entend assurer la pérennité du projet et assurer des impacts majeurs en intervenant directement sur les habitudes de déplacement quotidien.

-Le projet TROTIBUS entend définir les besoins et les solutions pour sécuriser les déplacements des élèves de 1^{er} et 2^e cycle de l'école Barthélemy-Vimont et surtout, les encourager à adopter la marche pour se rendre à l'école. Un changement de pratiques et de paradigmes en ce sens est attendu tant chez les enfants que leurs parents, voire le personnel de l'école!

9.2.7. Projets de quartier / Pratique libre / Formation et intégration des jeunes, citoyens dans la vie active de la communauté / besoin d'équipement

Poursuivre nos actions en réfléchissant comment mettre en place d'autres **projets de quartier** et continuer d'accompagner les partenaires afin d'identifier d'autres projets tels que nous l'avons entamés (*ex. : projet de triathlon, de psychomotricité et le projet d'animation « ma cour d'école un monde de plaisir et le leadership », etc.*).

Également, mettre en place des projets différents et qui sont innovateurs tels que le **«mondial de soccer»** qui amènent les jeunes à s'impliquer tout en allant chercher des apprentissages.

Continuer notre réflexion sur la pratique d'activité libre pour les jeunes, pour les grandes familles, sur le besoin des équipements pour favoriser la pratique des jeunes et des familles (*ex. : patin, raquette, ski de fond, etc.*).

9.2.8 Portrait pour les 13-17 ans

Suite à un portrait touchant les 13-17 ans, suite à divers constats, amener le regroupement à poursuivre sa réflexion et voir à mettre en place des stratégies pour mieux les rejoindre.

Par exemple : les jeunes mentionnent qu'ils n'ont pas le temps, qu'ils souhaitent voir leur amis (es), qu'ils veulent s'amuser, qu'ils souhaitent davantage faire leur sport durant le jour à l'école, qu'ils passent de nombreuses heures sur l'ordinateur, etc. Ainsi, nous devons mettre en place des actions répondant aux besoins des jeunes pour les amener à bouger.

9.3. Saine Alimentation

9.3.1. Journée sur l'alimentation

La journée de l'alimentation visait à faire connaître l'offre de service en alimentation aux citoyens du quartier Parc-Extension. Cette promotion et les informations diffusées sur les services offerts sont indispensables étant donné la grande concentration de nouveaux arrivants en situation de précarité extrême. Aussi, cette journée festive à laquelle tous les citoyens sont conviés permettra de renforcer le tissu social.

Cette journée visait également à favoriser, par le biais d'activités liées à l'alimentation et promues par les organismes communautaires locaux, la connaissance des services offerts et, plus généralement, une meilleure intégration des citoyens et familles à la vie québécoise. Harmoniser les ressources du quartier

pour mieux servir les citoyens. Permettre aux organismes en sécurité alimentaire de travailler en concertation et faire la promotion des activités régulières qui visent la sensibilisation des citoyens aux enjeux liés à l'insécurité alimentaire à Montréal.

Sensibiliser les citoyens à la saine alimentation et à l'importance de pratiquer régulièrement des activités physiques en faisant la promotion des ressources et initiatives locales en proposant aux résidents du quartier des stratégies et outils pour augmenter leur qualité de vie.

9.3.2. Journée de réflexion sur l'alimentation

Journée de réflexion à l'intention des membres du GRASAPE et des organismes du quartier œuvrant à l'amélioration des saines habitudes de vie.

Cette initiative a émergé de la volonté de partager les connaissances acquises par les intervenants au cours de l'année. Cette journée de réflexion permettra, en définitive, le partage des connaissances et des expertises entre les intervenants locaux et régionaux. Tout en mettant l'accent sur les particularités du quartier Parc-Extension, les conférences et discussions éclaireront le concept de « saine alimentation » sous l'angle de ses principales dimensions : socioculturelle, biologique, économique, en matière de sécurité alimentaire et du développement durable.

Exposition : exposition d'une vingtaine d'affiches intitulée « **MANGER UN DROIT** » et préparée par le *Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ)* en collaboration avec le *Centre de Recherche en imagerie populaire (CRIP-UQAM)*.

ConférencierÈRES : le panel sera constitué de cinq (5) conférencierÈRES. Cet événement a pour objectif d'enrichir les connaissances des membres du GRASAPE et de sensibiliser les organismes du milieu aux enjeux du système agroalimentaire dans lesquels s'inscrivent plusieurs initiatives régionales et locales. Cet événement visait, en deuxième lieu, à inscrire les préoccupations locales dans le contexte des initiatives régionales et, à l'inverse, faire émerger les particularités et défis qui se posent spécifiquement à Parc-Extension.

Les sujets abordés :

- 1- « L'autonomie alimentaire et le droit à l'alimentation »
- 2- « Le panier à provisions nutritif »
- 3- « Portrait de l'aide alimentaire au Canada, au Québec et à Montréal »
- 4- « L'agriculture urbaine : la participation citoyenne en milieu défavorisé! ».
- 5- « Les défis liés à la saine alimentation au prisme des particularités de Parc-Extension » et courte introduction de l'étude qui sera réalisée sur le sujet par l'*Alliance des communautés culturelles pour l'égalité dans la santé et les services sociaux* en partenariat avec le *CSSS de la Montagne* et financée par *COPA Québec en Forme*.

9.3.3. Étude : Analyse de l'offre alimentaire du quartier Parc-Extension au regard des besoins particuliers des communautés ethnoculturelles

Une détérioration accélérée de l'état de santé des populations immigrantes est remarquée. En effet, plusieurs recherches ont démontré un lien entre l'acculturation des communautés issues de l'immigration, l'adoption d'habitudes alimentaires « à l'occidentale » (malbouffe) et l'accroissement des risques d'obésité et de maladies chroniques (Guadalupe et al., 2008; Patil et al., 2008; Pérez-Escamilla et Putnik, 2007;

Mazur et al., 2003; Satia-Abouta et al., 2002). Ce qui est appelé « l'effet protecteur de l'immigration » semble graduellement s'échelonner sur un laps de temps de plus en plus réduit (Immigration et santé, Santé Canada, 2001). Plusieurs recherches soulignent également le côté éphémère du «phénomène de l'immigrant en santé». En effet, après seulement une dizaine d'années passées au Canada, l'état de santé des immigrants se rapproche ou se détériore par rapport à celui de la population native (Ali et al., 2004; Unnet Dyck, 2000; Newbold, 2005). Parallèlement, les résultats des recherches de Newbold et Danforth (2003) démontrent que ces immigrants souffrent davantage de maladies chroniques.

Le quartier de Parc-Extension présente un des taux de bébé de faible poids des plus élevés du Québec. La proportion de bébés de faible poids est passée de 7,4% en 1998-2000 à 6,2% en 2003-2004. (Portrait de la population de Parc-Extension, 2004). Ce taux reste cependant plus élevé que la moyenne montréalaise de 4,7%, ce qui serait, entre autre, lié à une sous-alimentation de la femme enceinte. La sous-nutrition serait l'expression d'une situation économique fragile des résidents où le revenu total moyen des individus de 15 ans et plus s'élève à 17 239\$ par année par rapport à 32 946\$ à Montréal. Après avoir payé les impôts, 41,4% des résidents vivent sous le seuil de faible revenu (Paquin, 2008). Par ailleurs, les banques alimentaires du quartier ont relevé une forte croissance de leur clientèle au cours des dernières années. En effet, au Québec, une augmentation de 22,0% du nombre de personnes aidées par des banques alimentaires a été enregistrée par rapport à 2008. De cette clientèle, 36,5% a moins de 18 ans et 23,1% est issue de l'immigration (Banques alimentaires Canada, 2011).

À ce jour, quelques études sur l'alimentation à Parc-Extension ont été réalisées. En effet, la Direction de santé publique de Montréal a cartographié l'indice d'accessibilité aux fruits et légumes (Pitre, 2007), Deslauriers (2007) a analysé la concertation en sécurité alimentaire, le GRASAPE a élaboré un bottin des ressources en alimentation (2011). Or, des lacunes subsistent en ce qui a trait à la connaissance des besoins alimentaires des résidents.

Ainsi, ce projet vise à mieux connaître l'offre alimentaire du quartier Parc-Extension ainsi que les besoins des communautés ethnoculturelles qui y résident afin de soutenir les acteurs locaux dans la mise en place de conditions qui favorisent la saine alimentation des jeunes et des familles.

Le but de ce projet est d'optimiser la mise en place de conditions qui favorisent la saine alimentation des résidents de Parc-Extension par le biais d'une meilleure connaissance de l'adéquation entre l'offre de services alimentaires dans le quartier et les besoins particuliers des résidents, composés majoritairement de diverses communautés ethnoculturelles.

9.3.4. Formation sur l'alimentation et les saines habitudes de vie en lien avec les croyances et le phénomène d'acculturation.

Cette activité vise à former les intervenants/es communautaires et institutionnels du quartier de Parc-Extension sur le phénomène d'acculturation alimentaire et sur la promotion de saines habitudes de vie dans un contexte multiethnique. Les deux formations proposées aux intervenant/es sont :

1. Alimentation et croyances culturelles et religieuses en lien avec la diversité ethnique représentative du quartier. Cette formation permettra aux intervenants/es d'aider les intervenants de valoriser les produits alimentaires du Québec, tout en respectant la dimension culturelle et religieuse des diverses communautés.

2. Sensibilisation au phénomène de l'acculturation (positive et négative) sur la santé des immigrants/es. Ce volet abordera la manière de développer des stratégies d'intervention afin de favoriser une acculturation positive. Cette formation permettra aux intervenants/es d'acquérir des compétences culturelles visant à promouvoir les bonnes pratiques alimentaires et les saines habitudes de vie auprès de la clientèle multiethnique du quartier.

9.4. Projets régionaux et autres

Voir à intégrer différents projets régionaux dont finance QeF au sein des activités du regroupement :

L'école Lucien Pagé a adhéré au projet « Opération fais-toi entendre », l'école Camille Laurin et Barclay au projet « Transfert d'expertise en psychomotricité » soient faire un arrimage à la démarche locale et finalement le CSSS pour le dossier e connaissance «Allaiter en public à Montréal, pourquoi pas ?»

Ces trois (3) projets vont soient :

- ✓ permettre soient aux jeunes de mieux comprendre les bienfaits d'avoir une vie saine et d'amener des solutions pour favoriser les saines habitudes de vie ;
- ✓ d'avoir un bon transfert de connaissance auprès des intervenants du milieu scolaire tout en effectuant un arrimage avec le projet local ;
- ✓ et finalement de favoriser l'allaitement en mettant en place une route de lait dans le quartier.

9.4.1 Opération, Fais-toi entendre !

L'*Opération Fais-toi entendre!* (OFTE) est un projet innovateur d'**affirmation**, de **mobilisation** et d'**engagement par et pour des jeunes**. Le projet propose, d'une part, des activités qui amènent les jeunes à **poser un regard critique** sur des sujets sociaux (publicité qui les cible, accessibilité de produits nocifs, défaut d'accessibilité à des services, normes, etc.) qui les touchent et qui ont un impact sur leurs habitudes de vie, en particulier la saine alimentation, l'activité physique et le non-tabagisme. Il les invite, d'autre part, à **exercer leur responsabilité citoyenne** en prenant part au débat public et en participant activement à un processus conduisant à une action sociale en faveur de la création d'environnements favorables aux saines habitudes de vie. Le développement de l'engagement chez les jeunes et la modification de l'environnement sont les stratégies d'intervention privilégiées.

L'Opération se déploiera suivant les recommandations d'un groupe de partenaires et de jeunes.

Rappelons que ce projet a vu le jour en 2007. Organisé conjointement par le Conseil québécois sur le tabac et la santé et la Direction de santé publique de Montréal, il a d'abord été développé et expérimenté pendant deux ans autour de la thématique du non-tabagisme. À la suite de ces expérimentations prometteuses, le CQTS souhaite élargir et transposer son expertise à d'autres domaines d'intervention que sont l'alimentation et l'activité physique. À cet effet, une consultation menée en novembre 2010 auprès de 75 jeunes a identifié ce qui les touche : le marketing du fast-food, le modèle de beauté unique présenté dans les médias, le manque d'accessibilité aux infrastructures sportives et le nombre insuffisant d'heure de cours d'éducation physique et à la santé dans les écoles.

* Le volet « non-tabagisme » de l'Opération ne fait pas l'objet de la demande de subvention actuelle, car il bénéficie déjà des ressources financières nécessaires à son actualisation.

9.4.2. Transfert d'expertise en psychomotricité

Depuis plusieurs années déjà, des activités en psychomotricité, offertes dans le cadre d'activités financées par *Québec en forme* (QEF), ont lieu dans les écoles de l'île de Montréal. Cependant, sachant que ce financement prendra fin d'ici quelques années, les commissions scolaires de l'île de Montréal ont tout intérêt à soutenir les intervenants des milieux afin que les jeunes puissent encore et toujours bénéficier d'activités en psychomotricité. Pour ce faire, **un projet de transfert d'expertise serait mis sur pied afin de former, d'outiller et d'accompagner** autant les enseignants en éducation physique et à la santé, que les enseignants du préscolaire ou les éducateurs des services de garde (bloc éducatif 4 ans) dans le développement de compétences liées au développement psychomoteur des enfants de 4 et 5 ans

9.4.3. Allaiter en public à Montréal, pourquoi pas?

Création d'environnements favorables à l'allaitement à Montréal, de sorte que les **mères allaitantes puissent sortir et soient accueillies pour allaiter leurs bébés dans les commerces sans obligation d'achat.**

Plus spécifiquement, il s'agira de **sensibiliser les commerçants** dans les artères commerciales d'au moins cinq quartiers, afin qu'ils se dotent d'une politique favorable à l'allaitement et qu'ils affichent le pictogramme «Bienvenue aux bébés allaités».

Une **campagne de publicité** est prévue pour soutenir le déploiement des activités et pour informer la population montréalaise qu'au Québec les femmes ont le droit d'allaiter partout dans les endroits publics et que si une personne physique ou morale voudrait empêcher une mère de nourrir son bébé, elle enfreindrait la charte québécoise des droits et libertés.