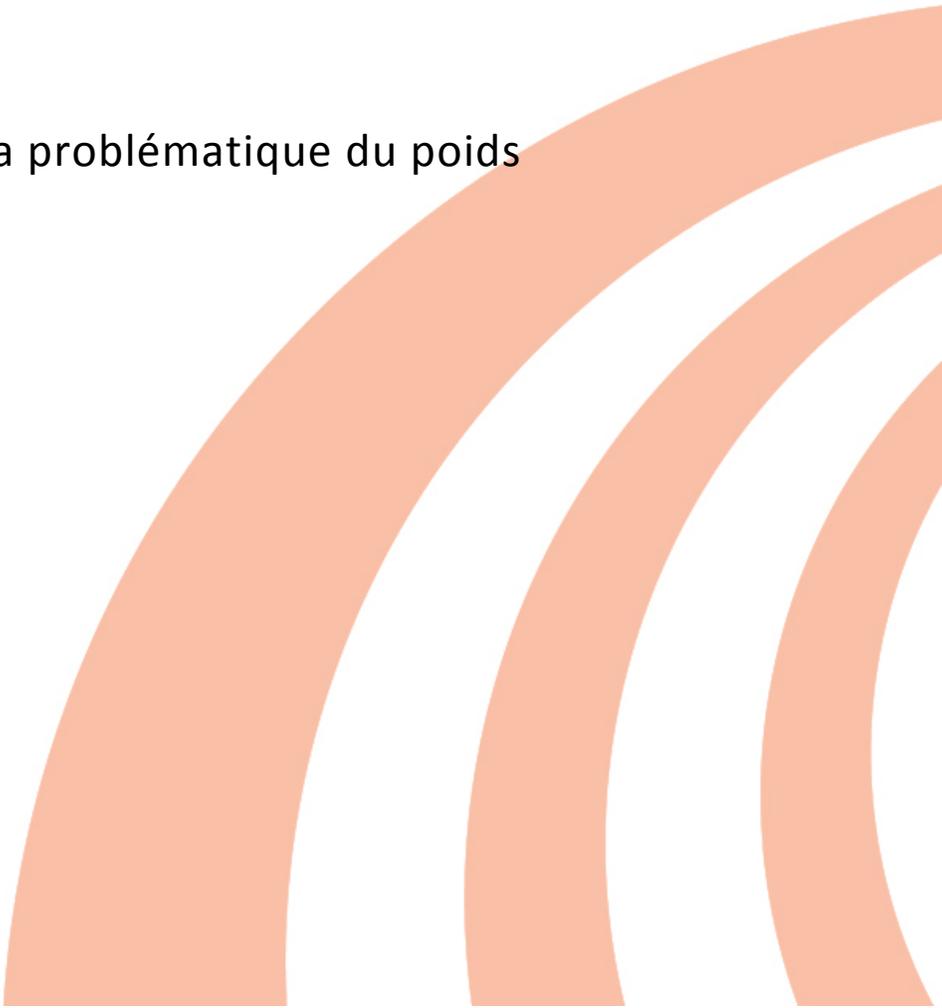


Mémoire portant sur la consultation publique *Montréal, physiquement active*

Aménager nos villes pour demeurer actifs au quotidien

Produit par la
Coalition québécoise sur la problématique du poids

Novembre 2012



Sommaire

La sédentarité est un facteur de risque largement documenté pour l'embonpoint, l'obésité et plusieurs maladies chroniques¹. Comme toutes les sociétés occidentales, le Québec est aux prises avec une grave épidémie d'obésité et, pour la première fois dans l'histoire des sociétés industrialisées, l'espérance de vie des enfants risque d'être plus courte que celle de leurs parents². Sachant que l'inactivité physique est responsable d'un décès sur dix dans le monde, il est préoccupant de constater qu'au Québec une proportion inquiétante de la population est sédentaire autant dans ses loisirs que lors de ses déplacements³. Compte tenu de l'importance de la situation, nous saluons l'initiative de la Ville de Montréal qui vise à élaborer un cadre d'intervention global en matière d'activité physique, de sport et de mobilité active. Nous sommes d'autant plus fiers de compter la Ville parmi les partenaires officiels de la Coalition québécoise sur la problématique du poids (Coalition Poids). Il nous fait donc plaisir de contribuer à la consultation publique *Montréal, physiquement active* menée par la Commission permanente sur la culture, le patrimoine et les sports.

Les habitudes de vie des familles sont largement influencées par leur milieu. La façon dont les villes sont aménagées influence la pratique d'activité physique chez les enfants et les adultes. Pensons notamment à l'organisation du transport, l'aménagement des rues, la présence ou l'absence de parcs et de sentiers de randonnée ou d'installations sportives et de loisirs^{4,5}. Les municipalités jouent donc un rôle stratégique dans la prévention de l'obésité et de plusieurs maladies, car leurs interventions ont des impacts immédiats sur l'environnement et les modes de vie des citoyens. Au cours des dernières années, la Ville de Montréal a adopté différents plans et politiques qui contribuent, de part et d'autre, à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif par les citoyens. Le *Plan d'action municipal pour les aînés 2013-2015*, le *Plan de transport* et la *Charte du piéton* en sont des exemples.

L'activité physique et sportive est un outil important de développement local pour les municipalités puisqu'il permet de rassembler et de mobiliser des intervenants de la communauté dans le but d'améliorer la qualité de vie des résidents. L'engagement de la Ville de Montréal à titre de partenaire de la Coalition Poids, la signature de la *Déclaration d'engagement pour les saines habitudes de vie* ainsi que la résolution du conseil municipal d'endosser le concept de saines habitudes de vie témoignent de sa volonté à favoriser la santé de ses citoyens.

« En améliorant les conditions de vie des familles et en favorisant l'activité physique et sportive sur son territoire, la Ville de Montréal investit dans l'avenir de sa communauté. »

Ainsi, la Coalition Poids souhaite partager différentes recommandations qui permettront à la Ville d'intensifier ses actions et d'offrir à tous les citoyens l'opportunité d'être physiquement actifs au quotidien.

Nous espérons également que la vision de faire de Montréal une ville physiquement active se retrouvera dans le plan de développement « Demain Montréal », car en améliorant les conditions de vie des familles et en favorisant l'activité physique et sportive sur son territoire, la Ville de Montréal investit dans l'avenir de sa communauté.

Recommandations en bref

Une municipalité qui offre la possibilité à ses citoyens d'être actifs au quotidien par un environnement physique qui favorise les déplacements à pied et à vélo et qui offre des services et des infrastructures de sports et de loisirs attrayants et facilement accessibles à toute sa population :

- augmente significativement son potentiel attractif et récréotouristique⁶
- offre un milieu de vie de qualité aux familles tant sur le plan social que de la santé^{7,8}
- augmente le sentiment d'appartenance des citoyens et rehausse son capital social^{9,10}
- augmente sa capacité d'attraction de nouveaux résidents, d'investisseurs et de travailleurs, favorisant le développement économique et des revenus supplémentaires^{11,12}

Il existe différents leviers pour promouvoir un mode de vie physiquement actif auprès des citoyens. Les recommandations proposées ci-dessous sont appuyées par la littérature et font état d'un consensus :

- 1. Adopter une politique municipale sur le mode de vie physiquement actif**
- 2. Diversifier l'offre et assurer l'accès à des activités physiques et sportives pour tous**
- 3. Prioriser le déneigement et le déglçage pour les déplacements actifs l'hiver**
- 4. Favoriser l'accès aux activités récréatives hivernales**
- 5. Assurer des aménagements sécuritaires pour favoriser et faciliter les déplacements actifs**
- 6. Permettre aux enfants de se rendre à l'école à pied ou à vélo de manière sécuritaire**
- 7. Augmenter l'accès aux parcs et aux espaces verts**
- 8. Accroître le nombre et l'accès aux installations récréatives et sportives de qualité**
- 9. Améliorer l'offre et le service de transport collectif**
- 10. Maximiser l'espace public et le rendre favorable à un mode de vie actif**
- 11. Assurer une cohérence et une complémentarité avec les politiques, programmes et plans d'action existants**
- 12. Favoriser les alliances et briser les silos en créant une organisation indépendante vouée au mode de vie physiquement actif**

La Ville de Montréal, et ses arrondissements, doivent donc prévoir de mesures durables à mettre en place pour permettre à toute sa population d'adopter un mode de vie physiquement actif au quotidien.

Remerciements

Nous aimerions souligner la collaboration particulière des personnes suivantes à la préparation de ce mémoire :

- Claudia Bennicelli, conseillère – Aménagement du territoire et urbanisme, Vivre en Ville
- Marilène Bergeron, chargée de projet – Transport écologique, Équiterre
- Paul Lewis, professeur, Faculté de l’aménagement, Université de Montréal
- Anne Pelletier, conseillère en promotion de la santé, Environnement urbain et santé, Direction de santé publique de Montréal
- Annie Rochette, chargée de projet – développement durable, Centre d’écologie urbaine de Montréal
- Juan Torres, professeur, Faculté de l’aménagement, Université de Montréal

Les positions prises dans ce mémoire ne reflètent pas nécessairement la position des personnes remerciées et sont celles de la Coalition québécoise sur la problématique du poids.

Table des matières

Sommaire	2
Recommandations en bref.....	3
Remerciements.....	4
Table des matières.....	5
Introduction.....	7
Montréal agit pour la santé de ses citoyens	7
Des citoyens actifs : des gains considérables pour les municipalités	9
Obésité et sédentarité : des enjeux majeurs de santé publique	9
Principaux faits	9
Le manque d'activité physique contribue à l'obésité	9
Fardeau économique de la sédentarité et de l'obésité	10
Portrait des habitudes de vie des Montréalais	10
Le rôle des municipalités	11
Retombées d'une population active pour les municipalités	12
Un pouvoir d'attraction.....	12
Des avantages économiques.....	12
Bon pour l'environnement et la sécurité	13
Que faire pour devenir une ville active?.....	14
La <i>Charte de Toronto pour l'activité physique</i> : un appel mondial à l'action	14
Cadre d'action	14
Recommandation 1 : Adopter une politique municipale sur le mode de vie physiquement actif	14
Orientation 1 : une participation accrue	16
Faire bouger tous les citoyens, c'est possible!.....	16
Une population diversifiée, des besoins multiples, des stratégies adaptées	16
Recommandation 2 : Diversifier l'offre et assurer l'accès à des activités physiques et sportives pour tous.....	19
L'hiver, une saison difficile, mais pas moins active.....	20
Entretien et déneiger les trottoirs : une priorité!.....	20
Du vélo quatre saisons	21
Encourager les activités extérieures	21
Recommandation 3 : Prioriser le déneigement et le déglacage pour les déplacements actifs l'hiver	21
Recommandation 4 : Favoriser l'accès aux activités récréatives hivernales.....	21
Orientation 2 : des environnements urbains plus favorables	22
Le transport actif, la stratégie la plus prometteuse pour tous!	22
Les mesures d'apaisement de la circulation favorisent la marche et le vélo en toute sécurité	23

Recommandation 5 : Assurer des aménagements sécuritaires pour favoriser et faciliter les déplacements actifs	24
Construire les nouvelles écoles dans les quartiers résidentiels	25
Recommandation 6 : Permettre aux enfants de se rendre à l'école à pied ou à vélo de manière sécuritaire.....	27
Parcs et espaces verts	27
Accroître le nombre d'espaces verts favorise la marche et la pratique d'activité physique :	27
Recommandation 7 : Augmenter l'accès aux parcs et aux espaces verts.....	28
Favoriser l'accès à la pratique sportive et récréative en assurant la qualité et la quantité des infrastructures requises	28
Des infrastructures accessibles et sécuritaires pour tous.....	28
Mode de vie physiquement actif doit aussi rimer avec saine alimentation	29
Recommandation 8 : Accroître le nombre et l'accès aux installations récréatives et sportives de qualité.....	30
Le transport collectif encourage un mode de vie physiquement actif	31
Recommandation 9 : Améliorer l'offre et le service de transport collectif.....	31
Assurer des milieux de vie qui favorisent l'activité physique en milieu urbain	31
Recommandation 10 : Maximiser l'espace public et le rendre favorable au mode de vie physiquement actif.....	32
Orientation 3 : une volonté d'agir ensemble	33
Agir ensemble et dans le même sens pour faire plus!	33
Recommandation 11 : Assurer une cohérence et une complémentarité avec les politiques, programmes et plans d'actions existants.....	33
Recommandation 12 : Favoriser des alliances et briser les silos en créant une organisation indépendante vouée au mode de vie physiquement actif	34
Surmonter les barrières et assurer la pérennité	35
Des facilitateurs pour atteindre les objectifs.....	35
De la volonté politique à l'action	36
À propos de la Coalition Poids	37
Liste des partenaires.....	38
Références.....	44

Introduction

Dans le cadre de la consultation publique sur le thème *Montréal, physiquement active* menée par la Commission permanente sur la culture, le patrimoine et les sports, la Coalition québécoise sur la problématique du poids (Coalition Poids), au nom de ses partenaires, souhaite partager différentes recommandations qui permettront à la Ville de Montréal d'offrir à tous les citoyens l'opportunité d'être physiquement actifs au quotidien.

La sédentarité est un facteur de risque largement documenté pour l'embonpoint, l'obésité et plusieurs maladies chroniques¹³. Comme toutes les sociétés occidentales, le Québec est aux prises avec une grave épidémie d'obésité et, pour la première fois dans l'histoire des sociétés industrialisées, l'espérance de vie des enfants risque d'être plus courte que celle de leurs parents¹⁴. Il s'agit d'une situation alarmante puisque les problèmes reliés au poids ont non seulement des conséquences majeures sur notre qualité de vie et notre santé, mais ils représentent un fardeau économique considérable pour les finances publiques.

De nombreux facteurs, tant individuels qu'environnementaux, contribuent à cette épidémie d'obésité¹⁵. Parmi ceux-ci, le manque d'activité physique et une alimentation déficiente sont reconnus pour contribuer de façon importante aux problèmes de poids. L'environnement dans lequel nous vivons influence grandement nos habitudes alimentaires et notre niveau d'activité physique¹⁶.

Les municipalités jouent un rôle stratégique dans la prévention de l'obésité et de plusieurs maladies, car leurs interventions ont des impacts immédiats sur l'environnement et les modes de vie des citoyens. Que ce soit pour améliorer l'offre alimentaire et l'accès aux aliments sains, pour encourager le transport actif et l'offre de transport en commun, pour accroître l'accès aux installations sportives ou pour limiter l'implantation de restaurants rapides près des écoles, les possibilités d'agir sont nombreuses et variées pour les municipalités.

Montréal agit pour la santé de ses citoyens

Depuis quelques années, la Ville de Montréal et ses arrondissements s'impliquent de plus en plus pour favoriser la santé des citoyens. Il est donc important de souligner ces avancements significatifs.

Notons entre autres :

- Le récent **Plan d'action municipal pour les aînés 2013-2015**, réalisé dans le cadre de la démarche Municipalité amie des aînés, vise entre autres à promouvoir les saines habitudes de vie dans un contexte de vieillissement actif et pourra notamment contribuer à promouvoir un mode de vie actif et favoriser la santé des aînés.
- Le **Plan de transport de Montréal 2008** vise à réduire la place de l'automobile en investissant dans le développement des modes alternatifs à l'auto, tels que le transport en commun, le covoiturage, l'autopartage et les modes actifs comme la marche et le vélo. Ce plan intègre notamment le concept des Quartiers verts.
- L'adoption d'une **Politique en faveur des saines habitudes de vie** et de son plan d'action 2012 par l'arrondissement Côte-des-Neiges – Notre-Dame-de-Grâce propose des actions favorisant l'activité physique et les transports actifs. Les arrondissements de Verdun, Ahuntsic-Cartierville et Saint-Laurent ont également adopté des politiques contribuant aux saines habitudes de vie.
- L'adoption de plans de **Quartiers verts, actifs et en santé** par les arrondissements de Mercier-Est, Parc-Extension, Plateau-Est et NDG Sud-Est, a permis de repenser la rue et les espaces

publics en faveur des piétons et des cyclistes. L'initiative a été menée par le Centre d'écologie urbaine de Montréal et réalisée en partenariat avec les communautés locales, les arrondissements et la Coalition Poids.

- La signature de la **Déclaration d'engagement pour les saines habitudes de vie** dans laquelle la Ville de Montréal s'est engagée, en 2010, à créer des environnements qui favorisent l'adoption de saines habitudes de vie dans le cadre de la tournée des ambassadeurs **Au Québec, on aime la vie** du ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire.
- L'accréditation des arrondissements Mercier-Hochelaga-Maisonneuve et Saint-Laurent comme **Municipalités amies des enfants**, en 2009 et 2011, reconnaît l'importance qu'ils accordent à l'enfant en améliorant, entre autres, leur sécurité, leur environnement ainsi que leur accès aux loisirs.
- Plusieurs arrondissements ont également implanté, sur leur territoire, des **mesures d'apaisement de la circulation** afin de faciliter et de sécuriser les déplacements à pied ou à vélo.

La démarche entreprise par la Direction des sports de la Ville de Montréal pour permettre à la population d'adopter un mode de vie physiquement actif mérite également d'être soulignée. Cette consultation visant à doter Montréal d'un cadre d'intervention en matière d'activité physique, de sport et de mobilité active permet de mobiliser la population sur l'importance de favoriser l'activité physique et démontre la volonté de la Ville d'intensifier ses actions. Cette vision de faire de Montréal une ville active doit également se retrouver dans le plan de développement « Demain Montréal ».

Nous sommes persuadés que les conclusions de cet examen public contribueront au mieux-être et à la santé des citoyens. Nous sommes d'autant plus fiers de compter la Ville de Montréal parmi nos partenaires depuis 2008.

« Les municipalités jouent un rôle stratégique dans la prévention de l'obésité et de plusieurs maladies, car leurs interventions ont des impacts immédiats sur l'environnement et les modes de vie des citoyens. »

Des citoyens actifs : des gains considérables pour les municipalités

Obésité et sédentarité : des enjeux majeurs de santé publique

L'obésité est aujourd'hui un problème d'ampleur mondiale qui est devenu un enjeu de santé publique majeur dans de nombreux pays¹⁷. De nombreuses études réalisées au cours des dernières années convergent pour affirmer que les problèmes de surpoids, en particulier l'obésité, sont directement reliés à la prévalence accrue d'autres maladies chroniques telles que le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, l'hypertension de même que certains cancers.

Principaux faits

- Au Québec, près d'un enfant sur quatre et plus d'un adulte sur deux souffrent d'embonpoint ou d'obésité^{18,19}.
- Les problèmes de poids sévères frappent maintenant dès la petite enfance.
- L'inactivité physique est un facteur de risque de l'embonpoint, de l'obésité et de plusieurs maladies chroniques qui entraîne de sérieuses répercussions sur la productivité et le nombre d'années de vie en bonne santé²⁰.
- Les jeunes bougent de moins en moins. Seulement 40 % sont suffisamment actifs²¹.
- Les coûts associés à l'inactivité physique et à l'obésité atteindront bientôt un tel niveau qu'ils viendront amputer une part importante du financement de l'État consacré aux autres secteurs²².

Le manque d'activité physique contribue à l'obésité

Au cours des dernières années, la condition physique des jeunes s'est détériorée. À tel point qu'un nombre croissant d'entre eux présentent des facteurs de risque de maladies cardiovasculaires et de diabète de type 2²³.

Sachant que l'inactivité physique est responsable d'un décès sur dix dans le monde, il est préoccupant de constater qu'au Québec une proportion inquiétante de la population est sédentaire autant dans ses loisirs que lors de ses déplacements²⁴.

- 50 % des filles et 25 % des garçons de 6 à 11 ans n'atteignent pas le niveau recommandé de 60 minutes d'activité physique par jour²⁵.
- 65 % des adolescentes et 48 % des adolescents n'atteignent pas le niveau recommandé de 60 minutes d'activité physique par jour²⁶.
- 64,6 % des adultes n'atteignent pas le niveau d'activité physique recommandé de 30 minutes par jour²⁷.
- 55 % des adultes marchent moins d'une heure par semaine pour se déplacer²⁸.
- Près de 60 % des élèves du secondaire ne font pas de transport actif durant l'année scolaire²⁹.

Fardeau économique de la sédentarité et de l'obésité

L'obésité contribue de façon non négligeable aux coûts de notre système de santé. Le traitement des maladies associées à l'excès de poids et à l'obésité s'avère extrêmement coûteux :

- Pour l'année financière de 1999-2000, on estime que l'obésité aurait coûté 700 millions \$ aux Québécois, ce qui représente 5,8 % du budget consacré à la santé. Cette même étude a estimé à plus de 800 millions \$ les pertes en productivité³⁰.
- Une étude, réalisée en 2010, évaluée à 30 milliards \$ par année le coût économique de l'embonpoint et de l'obésité au Canada³¹. Ce montant est le résultat d'une demande accrue pour des soins médicaux et de la perte de productivité résultant d'une plus grande mortalité ou invalidité³².

L'inactivité physique entraîne également de sérieuses répercussions sur la productivité et le nombre d'années de vie en bonne santé³³. Ainsi, elle est responsable d'une part substantielle des coûts directs et indirects des soins de santé^{34,35} :

- Coûts **directs** de l'inactivité physique au Canada en 2009 = 2,4 milliards \$
- Coûts **indirects** de l'inactivité physique au Canada en 2009 = 4,3 milliards \$
- Coûts **totaux** de l'inactivité physique au Canada en 2009 = 6,8 milliards \$
- Ceci représente 3,7 % des coûts totaux des soins de santé.

Les coûts associés au traitement des maladies chroniques attribuables aux problèmes de poids et à la sédentarité atteindront bientôt un tel niveau qu'ils viendront amputer une part importante du financement de l'État consacré aux autres secteurs³⁶. Au fur et à mesure que l'épidémie d'obésité progresse, les coûts sont appelés à augmenter significativement. L'état des finances publiques du Québec ne permet pas d'ignorer les conséquences de l'excès de poids et de la sédentarité sur le système de santé et l'ensemble des autres systèmes.

Portrait des habitudes de vie des Montréalais

Des données recueillies par la Direction de santé publique de Montréal, l'Institut de la statistique du Québec et Vélo Québec relèvent que :

- **Surplus de poids et obésité des Montréalais**³⁷
 - 43 % des adultes ont un poids supérieur au poids santé.
 - 13 % ont des problèmes d'obésité.
- **Niveau d'activité physique des Montréalais**
 - Seulement 15 % des élèves du secondaire sont suffisamment actifs durant leurs loisirs³⁸.
 - 23 % des élèves du secondaire sont complètement sédentaires durant leurs loisirs et leur transport³⁹.
 - 39 % des adultes sont peu actifs durant leurs loisirs⁴⁰.
- **Utilisation des déplacements actifs (marche ou vélo) des Montréalais**
 - Seulement 8,2 % des Montréalais marchent et 6 % utilisent leur vélo pour se déplacer au quotidien⁴¹.
 - 53 % des adultes montréalais utilisent le vélo comme mode de transport⁴².

« 39 % des adultes montréalais sont peu actifs durant leur loisirs. »

- 70,5 % des élèves du secondaire font très peu, ou aucun, déplacement actif durant l'année scolaire⁴³.
- Sur le Plateau-Mont-Royal, le vélo occupe une part de 8,6 % et la marche une part de 30 %. Dans les secteurs regroupant les quartiers périphériques de Mercier, Pointe-aux-Trembles et Rivière-des-Prairies, de même que l'arrondissement Anjou et la ville de Montréal-Est, ces parts sont de 0,5 % et de 11,4 %⁴⁴.

Le rôle des municipalités

Les habitudes de vie des familles sont largement influencées par leur milieu. La façon dont les villes sont aménagées agit sur la pratique d'activité physique chez les enfants et les adultes. Pensons notamment à l'organisation du transport, l'aménagement des rues, la présence ou l'absence de parcs et de sentiers de randonnée ou d'installations sportives et de loisirs^{45,46}. Même si les municipalités ne détiennent pas de responsabilités formelles en matière de santé, certaines de leurs décisions ont un impact direct sur le mode de vie des citoyens. Elles occupent également un rôle de premier plan en matière de développement des loisirs, notamment le sport et l'activité physique au sein de son territoire.

La municipalité est le palier gouvernemental le plus près du citoyen et dispose de nombreux leviers pour agir sur les habitudes de vie des citoyens.

« Les leviers municipaux sont importants pour la création d'environnements favorables aux saines habitudes de vie. La municipalité encourage la mise en place et l'entretien d'infrastructures de loisir, de marchés publics ou de jardins communautaires, par exemple. La municipalité peut aussi favoriser un environnement socioculturel favorable en offrant une programmation et des services diversifiés, continus et adaptés aux besoins de divers groupes de la population. La municipalité a aussi le pouvoir d'adopter des politiques municipales familiales de loisir, de signer des ententes avec le milieu scolaire pour favoriser l'accès aux infrastructures, de revoir le règlement de zonage afin de limiter les restaurants rapides autour des écoles et d'aménager des circuits de mobilité active (sentier pédestre, sentier de ski de fond, piste cyclable, etc.). La municipalité peut également favoriser l'accès économique aux activités physiques par une tarification avantageuse des services. La municipalité, de concert avec les organismes du milieu, peut améliorer la qualité de vie des citoyens. »⁴⁷

Éric Forest
Maire de Rimouski et président de l'UMQ

Les municipalités doivent sortir de leur rôle traditionnel et prendre leur responsabilité en matière de santé et de saines habitudes de vie. Au même titre qu'elles animent une scène culturelle, elles doivent également assumer un leadership en matière de développement de sports et d'activités physiques sur

leur territoire. Par leur forte influence sur l'orientation du développement, le système de transport et l'aménagement du territoire, les décideurs municipaux peuvent jouer un rôle dans la promotion d'un mode de vie physiquement actif.

« La municipalité est le palier gouvernemental le plus près du citoyen et dispose de nombreux leviers pour agir sur les habitudes de vie des citoyens. »

Retombées d'une population active pour les municipalités

Un pouvoir d'attraction

En plus d'améliorer la santé et la qualité de vie des citoyens, la pratique régulière d'activité physique renforce la cohésion sociale et le sentiment d'appartenance à la collectivité⁴⁸.

L'activité physique et sportive est un outil important de développement local pour les municipalités puisqu'il permet de rassembler et de mobiliser des intervenants de la communauté dans le but d'améliorer la qualité de vie des résidents. Une municipalité qui offre la possibilité à ses citoyens d'être actifs au quotidien par un environnement physique qui favorise les déplacements à pied et à vélo et qui offre des services et des infrastructures de sports et de loisirs attrayants et facilement accessibles à toute sa population, augmente significativement son potentiel attractif et récréotouristique⁴⁹.

Alors que Montréal doit se battre contre l'exode d'une partie de ses résidents vers la banlieue et les couronnes élargies, favoriser l'activité physique et sportive sur son territoire, lui permettrait :

- d'offrir un milieu de vie de qualité aux familles tant sur le plan social que de la santé^{50,51}
- d'augmenter le sentiment d'appartenance des citoyens et de rehausser son capital social^{52,53}
- d'augmenter sa capacité d'attraction de nouveaux résidents, d'investisseurs et de travailleurs, favorisant le développement économique et des revenus supplémentaires^{54,55}.

Les municipalités conçues en fonction de la vie de quartier, qui offrent davantage d'occasion de marcher ou d'utiliser un vélo et qui permettent des usages mixtes (résidences, bureaux et commerces), favorisent les interactions sociales entre les résidents ainsi que la participation de leurs citoyens à la vie politique et sociale, ce qui entraîne habituellement une meilleure santé physique et mentale⁵⁶. Ainsi, en améliorant les conditions de vie des familles et en favorisant l'activité physique et sportive sur son territoire, la Ville de Montréal investit dans l'avenir de sa communauté.



Crédit photo : Centre d'écologie urbaine de Montréal

Des avantages économiques

Les collectivités qui soutiennent l'activité physique, par un ensemble de moyens visant les citoyens de tous âges, bénéficient des avantages sur la santé de la population que cet exercice procure, en ayant, par exemple, une plus grande vitalité et une meilleure productivité⁵⁷.

Plusieurs études ont démontré un effet positif sur la valeur des propriétés résidentielles situées à proximité des parcs, des espaces verts et des installations de loisirs, pouvant entraîner des recettes fiscales plus élevées pour les municipalités⁵⁸.

Les quartiers denses et favorables à la marche peuvent également offrir des bénéfices économiques en :

- réduisant les dépenses de transport des ménages⁵⁹
- augmentant les recettes fiscales des municipalités, à la fois en raison d'une hausse de la valeur foncière des propriétés et d'une réduction du coût des infrastructures⁶⁰.

En effet, les infrastructures nécessaires aux cyclistes et aux piétons sont très modestes par rapport à celles des moyens de transport motorisés⁶¹. De plus, les sentiers pédestres et les pistes cyclables dans les secteurs urbains peuvent constituer des attractions touristiques et stimuler l'économie locale.

- On estime qu'en 2012, le tourisme cycliste a suscité 131 millions \$ d'activité économique au Québec⁶².
- Les piétons et les cyclistes sont plus portés à dépenser leur argent dans les commerces près de chez eux, ce qui augmente nécessairement la viabilité économique de leur collectivité⁶³.

L'amélioration des modes de transport alternatifs à l'automobile a un impact positif sur l'économie des municipalités, autant en facilitant les déplacements des travailleurs qu'en améliorant l'accessibilité à tous les secteurs géographiques⁶⁴. De plus, les impacts économiques de la congestion, pour la seule région de Montréal, entraînent des pertes de plus de 1,5 milliard \$ par année⁶⁵.

Bon pour l'environnement et la sécurité

Nous savons tous aujourd'hui que le transport motorisé est directement relié à la production de gaz à effet de serre, donc aux changements climatiques, et à la hausse des températures en milieu urbain. Ce phénomène affecte particulièrement les grandes villes où l'on trouve de plus en plus d'îlots de chaleur, en raison de la chaleur dégagée par les voitures, de la forte minéralisation des sols, de la disparition du couvert végétal. En plus de favoriser un mode de vie physiquement actif, une hausse du niveau d'utilisation des transports actifs aurait des retombées positives sur l'environnement⁶⁶.

De plus, il est bien démontré que la circulation motorisée intense diminue grandement le sentiment de sécurité des gens et leur niveau d'interaction sociale. Les enfants des quartiers à forte circulation (souvent défavorisés) sont plus enclins à rester à la maison. Il est aussi important de rappeler que le sentiment d'appartenance à une ville ou à un quartier est fonction du sentiment de sécurité et de bien-être de ce lieu, contribuant même à la réduction de la criminalité dans les quartiers⁶⁷.

Que faire pour devenir une ville active?

La Charte de Toronto pour l'activité physique : un appel mondial à l'action

La *Charte de Toronto pour l'activité physique* est un appel lancé à tous les pays, les invitant à faire de l'activité physique une priorité. La Charte sert de cadre à l'élaboration de mesures et à la création de partenariats entre différents secteurs et avec les collectivités. Cet appel à l'action souligne que la réussite de la promotion de l'activité physique doit d'abord passer par une révision des priorités en faveur de mesures visant la santé par l'activité physique⁶⁸. Une révision de l'offre de service et des politiques de financement est non seulement bénéfique, mais nécessaire.

Cadre d'action

Reprises de la Charte, plusieurs actions peuvent être mises en œuvre par la Ville de Montréal pour favoriser l'activité physique⁶⁹ :

- Des politiques et des services de transport qui priorisent et financent des infrastructures pour la marche, le vélo et le transport en commun
- Des normes de construction qui favorisent l'activité physique
- Des sentiers dans les parcs nationaux et les territoires protégés
- Des programmes d'activité physique axés sur un ensemble d'activité qui visent une participation maximale, sans égard au niveau d'habileté, et dans lesquels l'accent est d'abord mis sur le plaisir d'être actif
- Des aménagements qui favorisent la marche, le vélo et l'activité physique récréative
- Des aménagements conçus pour augmenter l'accès aux espaces verts, aux parcs nationaux et aux réserves fauniques afin que les gens de tous âges et de toutes conditions physiques aient plus d'occasions de pratiquer en plein air des activités physiques, sportives et récréatives
- Du sport pour tous, c'est-à-dire aussi pour les personnes qui seraient les moins susceptibles de participer à des activités physiques et sportives, que ce soit pour des motifs de santé, de revenu ou d'accessibilité
- Des infrastructures pour des activités récréatives accessibles aux personnes de tout âge
- Des occasions d'être physiquement actives pour les personnes ayant un handicap

Recommandation 1 :

Adopter une politique municipale sur le mode de vie physiquement actif

Pour concrétiser les efforts et la volonté de Montréal à devenir physiquement active, nous recommandons l'adoption d'une politique et d'un plan d'action sur l'activité physique et le sport, réalisés en partenariat avec des acteurs du milieu. Sans pour autant attendre avant d'agir, cette politique permettrait de façonner la ville de Montréal et d'engager la communauté afin que les citoyens adoptent un mode de vie physiquement actif.



Initiatives inspirantes : Politique d'activité physique et sportive

Déjà sur le territoire de Montréal, certains arrondissements ont adopté une politique favorisant la pratique d'activité physique et sportive :

- Le *Plan d'action sports et loisirs 2011-2015* de l'arrondissement d'Ahuntsic-Cartierville
www.ville.montreal.qc.ca/pls/portal/docs/1/66786077.PDF
- La *Politique en faveur des saines habitudes de vie* et le plan d'action 2012 de l'arrondissement Côte-des-Neiges – Notre-Dame-de-Grâce
www.ville.montreal.qc.ca/portal/page?_pageid=7497,95019721&_dad=portal&_schema=PORTAL

Quelques villes du Québec se sont également dotées d'une *Politique d'activité physique* pouvant inspirer Montréal :

- La *Politique du sport et de l'activité physique* de Terrebonne
www.ville.terrebonne.qc.ca/documents/publications/pol-sports.pdf
- La *Politique de l'activité physique* de Laval
www.ville.laval.qc.ca/wlav2/docs/folders/portail/fr/administration/grandes_politiques/activite_physique/documents/politique_activite_physique.pdf
- La *Politique de la pratique sportive et de la vie active* de Rivière-de-Loup
www.ville.riviere-du-loup.qc.ca/index.php?pa=184
- La *Politique de l'activité physique, du sport et du plein air* de Drummondville
www.ville.drummondville.qc.ca/medias/doc/loisirs/Politique%20de%20l'activit%C3%A9%20physique%20du%20sport%20et%20du%20plein%20air.pdf

Orientation 1 : une participation accrue

Faire bouger tous les citoyens, c'est possible!

Une population diversifiée, des besoins multiples, des stratégies adaptées

La société se diversifie, la composition de la population change et les personnes marginalisées sont nombreuses. La pratique d'activités physiques et sportives est variée et répond à des motivations, des intérêts et des capacités multiples. Alors qu'on observe une croissance de l'immigration, l'activité physique et sportive est également un outil d'intégration des immigrants à leur communauté, mais doit tenir compte de leur spécificité⁷⁰.

Pour rejoindre tous les groupes de citoyens, notamment les aînés, les adolescents, les femmes, les familles et les personnes ayant une limitation fonctionnelle, la Ville de Montréal doit donc tenir compte de cette diversité et adapter ses pratiques pour répondre aux besoins de sa population.

L'accès pour tous

L'aménagement urbain, l'utilisation partagée des équipements et des installations, la sécurité et l'accessibilité constituent des enjeux pour de nombreuses communautés⁷¹.

Certains citoyens, plus particulièrement ceux de quartiers défavorisés ou certaines clientèles telles que les tout-petits, les filles, les aînés, les handicapés et les communautés culturelles, n'ont pas accès à des activités, à des équipements, à des installations ou encore n'habitent pas dans un quartier propice aux déplacements actifs leur permettant d'adopter un mode de vie physiquement actif^{72,73}.

« L'aménagement urbain, l'utilisation partagée des équipements et des installations, la sécurité et l'accessibilité constituent des enjeux pour de nombreuses communautés¹⁰⁰. »

Les inégalités sociales augmentent et pour plusieurs tranches de la population, l'accessibilité aux activités physiques et sportives est un enjeu⁷⁴. Sachant que la sédentarité touche davantage les personnes de milieux défavorisés, la Ville doit prendre des mesures pour réduire les barrières sociales et financières à la pratique d'activité physique et sportive.

Ainsi, la Ville peut modifier des éléments de l'environnement économique pour encourager les citoyens à bouger davantage. Elle peut, par exemple, offrir des activités de loisirs gratuites, soutenir les familles afin qu'elles puissent acquérir de l'équipement sportif à moindre coût ou rendre accessibles, gratuitement ou à faible coût, des locaux pour la pratique d'activités.

Initiatives inspirantes :

Politique de subvention et incitatif financier pour l'activité physique

Certaines municipalités, comme Boisbriand, Lac-Échemin et Des Cèdres, offrent un soutien financier aux familles pour la pratique d'activité physique.

La politique « Accès pour tous » des YMCA du Québec offre des tarifs en fonction du revenu familial permettant ainsi à des individus ne disposant pas de ressources financières suffisantes d'avoir accès aux services à tarifs réduits. www.ymcaquebec.org/fr/communautaires/politique_acces/

Citons également un bel exemple de partenariat entre le YMCA et l'arrondissement Ahunatic-Cartierville qui a permis à la communauté d'avoir accès à des nouvelles installations et de nouveaux services.

Les jeunes et leur famille : une clientèle à rejoindre

Le contexte social évolue, la situation des familles change (biparentale, monoparentale, recomposée), les deux parents travaillent, les familles recherchent de plus en plus d'activités à réaliser en famille et des services plus adaptés pour concilier famille, travail et loisirs⁷⁵.

L'activité physique a une incidence positive sur la santé physique, le bien-être psychologique, la santé mentale, les compétences sociales, les habiletés cognitives et la réussite scolaire chez les jeunes⁷⁶. Toutefois, 63 % du temps libre des enfants après l'école et au cours des fins de semaine est consacré à des activités sédentaires⁷⁷.

Plusieurs barrières à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif ont été identifiées chez les jeunes^{78,79,80} :

- l'offre qui n'est pas accessible en raison du coût
- l'horaire
- le lieu
- le transport
- les communications qui sont inadéquates
- l'offre qui ne rejoint pas leurs intérêts

« 63 % du temps libre des enfants après l'école et au cours des fins de semaine est consacré à des activités sédentaires¹⁰⁶. »

L'encadrement et les conditions de pratique doivent être appropriés pour que le jeune vive une expérience positive de manière à ce qu'il souhaite recommencer⁸¹. Sans compter que, pour favoriser le maintien d'un mode de vie physiquement actif à l'adolescence et à l'âge adulte, il est également essentiel de prioriser l'acquisition des habiletés motrices de base chez les jeunes enfants puisqu'elles constituent les assises de l'apprentissage des habiletés sportives et des mouvements complexes⁸². Le manque d'habiletés contribue à une perte de plaisir et d'intérêt pour l'activité physique et est également reconnu comme un déterminant de l'abandon de la pratique d'activités physiques et sportives à l'adolescence⁸³. En effet, lors du passage à l'adolescence, le tiers des jeunes abandonne la pratique d'un sport et, de ce nombre, un tiers abandonne complètement⁸⁴.

Si la compétition et l'encadrement ont un effet stimulant pour plusieurs jeunes, pour d'autres ce peut être une cause d'abandon⁸⁵. Les activités physiques pratiquées dans un contexte non compétitif et non encadré sont aussi profitables, d'où l'importance d'offrir aux jeunes le choix de pratiquer ou non des activités compétitives⁸⁶.

Chez les jeunes, particulièrement les adolescentes, l'aspect social joue également un rôle primordial dans le choix des activités⁸⁷. Si une fille ne pratique pas un sport à l'âge de 10 ans, il y a seulement 10 % des chances qu'elle soit active à l'âge de 25 ans⁸⁸. Le jumelage d'installations sportives et récréatives, de même que l'organisation d'activités sociales en complément des activités sportives peuvent multiplier les occasions de socialisation et, ainsi, attirer davantage de filles⁸⁹.

Initiative inspirante :

Fitness, cardio et *sportball* en plein air à Repentigny

Conséquemment à sa *Politique de la famille et des aînés dans la promotion d'un mode de vie actif*, la Ville de Repentigny offre des activités aux familles pour leur permettre de bouger pendant l'été. À l'île Lebel, alors que les enfants peuvent s'amuser dans les modules de jeux, les parents peuvent s'exercer sur les modules de musculation où des séances de musculation et de stretching sont animées pour les adultes.

Repentigny offre également à sa population un nouveau concept d'activité parent-enfant, le *sportball*. Ce programme, fondé sur l'enseignement des sports et conçu pour les enfants de 16 mois à 12 ans, est présenté dans les camps de jour. Le *sportball* met l'accent sur le mouvement tout en aidant les enfants à améliorer leur mobilité globale et leurs habiletés sociales à travers le sport, le tout dans un environnement non compétitif.

Répondre aux besoins d'une population vieillissante

Devant le vieillissement de sa population, la Ville de Montréal doit offrir davantage d'occasions pour les personnes âgées d'être actives. Au Québec, moins de 40 % des personnes âgées de 50 ans et plus ont un mode de vie actif et l'intensité physique des pratiques décroît avec l'âge⁹⁰. Une étude québécoise, réalisée auprès de personnes âgées de 50 ans et plus, a identifié un déficit important dans l'offre d'activités physiques et sportives destinées à cette clientèle⁹¹.

Les personnes âgées ont des attentes et des besoins qui leur sont propres et recherchent des activités qui leur permettent d'améliorer leur santé et la poursuite de leur développement personnel^{92,93}. En plus d'une diversité et d'une flexibilité d'horaire, les personnes de 50 ans et plus au Québec recherchent davantage des activités individuelles et libres^{94,95}.

L'accessibilité, notamment chez les personnes de 80 ans et plus, est une contrainte importante à la pratique d'activité physique⁹⁶. D'autres enjeux comme la connaissance des activités offertes, les possibilités de loisirs et le manque d'occasions d'initiations à de nouvelles activités sont également des freins à la participation⁹⁷.

Par ailleurs, certaines caractéristiques de l'environnement demandent à être améliorées pour mieux répondre aux besoins de cette clientèle, dont la présence de fontaines d'eau, de toilettes et de bancs⁹⁸.

Initiatives inspirantes : Faire bouger les aînés

Le Quartier 50+, à St-Jérôme, est un centre récréatif municipal destiné aux citoyens de 50 ans et plus qui offre, entre autres, des activités physiques. Cette initiative, qui prend en compte les besoins des personnes âgées et qui reconnaît leur contribution à la communauté, s'est d'ailleurs mérité le prix InnovA. Le Quartier 50+ est également desservi par les circuits de transport en commun en fonction des lieux de résidence des personnes âgées.

En lien avec leur politique municipale pour les aînés, de plus en plus de municipalités développent, dans leurs parcs, des aménagements et des parcours d'exercice avec des modules d'entraînement accessibles jour et soir, privilégiant l'entraînement libre. Par exemple, les municipalités de Drummondville, St-Zotique et Saint-Georges, de même que l'arrondissement du Plateau-Mont-Royal, ont conçu des parcs intergénérationnels pour répondre aux besoins de leurs aînés.

Recommandation 2 : Diversifier l'offre et assurer l'accès à des activités physiques et sportives pour tous

Pour assurer une participation accrue de tous les groupes de citoyens, la Ville de Montréal, avec ses partenaires, doit tenir compte des diversités sociales et économiques. Elle doit considérer les différentes classes sociales, l'âge, le genre et les cultures pour permettre à tous d'accéder à un mode de vie physiquement actif. Pour ce faire, nous recommandons à la Ville, les actions suivantes :

Augmenter et diversifier l'offre

Pour les aînés⁹⁹ :

- Adapter les activités en fonction des attentes et des capacités de la clientèle.
 - Créer des activités spécifiques pour les plus de 70 ans.
 - Offrir des activités d'initiation.
- Adapter davantage les horaires aux besoins des 50 ans et plus et offrir des activités de jour pour les plus de 70 ans.
- Favoriser et soutenir la pratique libre d'activités physiques et sportives.
 - Mettre en place des parcours piétonniers avec des bancs¹⁰⁰.
 - Créer des modules d'entraînement pour les adultes dans les parcs.
- Assurer la présence de bancs, de buvettes et de toilettes dans les lieux de pratique¹⁰¹.

Pour les jeunes¹⁰² :

- Offrir une programmation variée convenant aux goûts et aux horaires des enfants, des adolescentes et des adolescents, de même qu'aux moyens financiers des familles.
- Offrir des activités axées autant sur l'initiation et la récréation que sur la compétition ou l'excellence.
- Offrir des activités adaptées au niveau de développement, aux différentes cultures et qui répondent aux besoins et aux intérêts des jeunes.
 - Pour les jeunes enfants, mettre l'accent sur les activités d'initiation et d'expérimentation plutôt que sur des activités compétitives et très encadrées.

- Pour les adolescentes et les adolescents, mettre de l'avant l'aspect social en organisant, par exemple, des rencontres et des divertissements associés aux activités physiques et sportives.

Améliorer l'accès pour tous

- Diversifier les canaux de diffusion des activités offertes¹⁰³.
- Mettre en place des incitatifs fiscaux ou une politique de subvention qui encourage la pratique d'activités physiques¹⁰⁴.
 - Soutenir, particulièrement en milieux défavorisés, l'accès physique et financier aux activités des organismes communautaires et associatifs.
- Mieux soutenir les organismes sportifs et communautaires.

Initiative inspirante :

Répertoire des activités sportives sur l'île de Montréal

Le Centre CIRCUIT, du Centre hospitalier universitaire Sainte-Justine, a développé un répertoire interactif pour trouver des activités sportives à pratiquer sur l'île de Montréal ainsi qu'une foule de renseignements complémentaires en fonction du budget. www.lelaps.ca/index.php?plan=Index

L'hiver, une saison difficile, mais pas moins active

Entretenir et déneiger les trottoirs : une priorité!

La marche est une activité à la portée de tous. Dans les grandes villes comme Montréal, non seulement la marche est l'activité physique la plus fréquente et la plus répandue chez les jeunes et les adultes, mais elle est la composante essentielle de la mobilité urbaine¹⁰⁵. Le déneigement et le déglçage des trottoirs sont des opérations de grande importance afin d'assurer aux piétons des déplacements sécuritaires et conviviaux.

Sur les territoires de Montréal et de Laval, entre décembre 2008 et janvier 2009¹⁰⁶ :

- 960 chutes extérieures ont nécessité une intervention ambulancière, soit une moyenne de 15 chutes par jour.
- La majorité des personnes blessées avait moins de 65 ans (59 %).
- Les chutes extérieures sont plus nombreuses dans les arrondissements centraux de l'île de Montréal et surviennent davantage sur les rues commerciales¹⁰⁷.
- À la suite d'épisodes de neige ou de verglas, on observe une augmentation du nombre de chutes dans les 3-4 jours suivant les précipitations¹⁰⁸.

«Les chutes extérieures sont plus nombreuses dans les arrondissements centraux de l'île de Montréal et surviennent davantage sur les rues commerciales¹³⁴. »

Il est essentiel de prendre en considération la sécurité des déplacements à pied. Dans les municipalités, les opérations de déneigement et d'épandage d'abrasif devraient intervenir en priorité dans les zones de forte affluence piétonne¹⁰⁹.

Du vélo quatre saisons

Au centre-ville de Montréal, à l'intersection de la rue Peel, on enregistre plus de 100 000 passages sur la piste cyclable Claire-Morissette, déneigée tout l'hiver, entre le 15 novembre 2009 et le 31 mars 2010¹¹⁰. L'achalandage dépasse fréquemment 1 000 passages par jour jusqu'au 7 décembre et revient à ce niveau dès le 4 mars. Selon les données de Vélo Québec, de nombreux cyclistes accueilleraient de façon favorable une ouverture plus hâtive au printemps et une fermeture plus tardive à l'automne¹¹¹.

Encourager les activités extérieures

Mettre davantage à disposition des cours d'initiation et la location d'équipements pour des activités récréatives hivernales permettrait de mieux faire apprécier l'hiver aux citoyens (par exemple : le programme BLEU BLANC BOUGE de la Fondation des Canadiens pour l'enfance).

La Ville pourrait également rendre accessibles et aménager des espaces extérieurs, tels que déblayer les parcs et encourager l'organisation des activités ludiques à l'échelle des quartiers.

« Il est essentiel de prendre en compte la sécurité des déplacements à pied. »

Recommandation 3 :

Prioriser le déneigement et le déglçage pour les déplacements actifs l'hiver

- Prioriser le déneigement et le déglçage des voies piétonnes¹¹².
- Entretien adéquatement les voies cyclables au début du printemps et à la fin de l'automne permettrait d'allonger la saison de nombreux cyclistes¹¹³.
- Déneiger les voies cyclables au même titre que les chaussées et les trottoirs¹¹⁴.

Recommandation 4 :

Favoriser l'accès aux activités récréatives hivernales

- Offrir des cours d'initiation et la location d'équipements pour des activités récréatives hivernales.
- Rendre accessibles et aménager des espaces extérieurs ainsi que déneiger les parcs l'hiver.

Orientation 2 : des environnements urbains plus favorables

Le design urbain, les systèmes de transport et l'occupation du sol ont des effets sur l'obésité et l'adoption d'un mode de vie physiquement actif¹¹⁵. Les quartiers densément construits, où plusieurs commerces et services sont présents, où la connexité des rues facilite des déplacements à pied et où l'on retrouve des trottoirs, des sentiers pédestres et des pistes cyclables, augmentent la pratique d'activité physique, et particulièrement durant les transports^{116,117,118}.

De nos jours, l'appui du public à l'implantation de quartiers favorables à la marche a considérablement augmenté. Selon une étude, les attentes de la population en matière d'aménagement sont de¹¹⁹ :

- Permettre aux enfants d'aller à l'école à pied.
- Assurer un espace de jeu sécuritaire pour les enfants.
- Offrir la possibilité de se rendre au transport collectif à pied ou à vélo.
- Rendre possible le fait d'aller aux magasins à pied ou à vélo.
- Offrir un mode de vie autonome aux personnes âgées.

Les résidents des quartiers aménagés pour la marche font entre 35 et 45 minutes d'activité physique de plus par semaine que les gens de milieu socioéconomique similaire habitant des quartiers peu favorables à la marche. Ils sont aussi moins enclins à souffrir d'embonpoint ou d'obésité^{120,121}. Partout dans le monde, le pourcentage du nombre de marcheurs et de cyclistes réguliers est inversement proportionnel au taux d'obésité¹²².

« Partout dans le monde, le pourcentage du nombre de marcheurs et de cyclistes réguliers est inversement proportionnel au taux d'obésité. »

Le transport actif, la stratégie la plus prometteuse pour tous!

La popularité de l'automobile, comme moyen de transport, a largement dépassé la marche et le vélo¹²³. Au Québec, 55 % des adultes marchent moins d'une heure par semaine pour se déplacer¹²⁴. Les trajets à pied ou à vélo entre le domicile et l'école sont une excellente occasion de faire de l'activité physique au quotidien pour les enfants et les adolescents. Le transport actif est l'aspect sur lequel la Ville peut travailler le plus efficacement pour favoriser les modes de vie physiquement actif. Toutefois, on remarque que, de nos jours, les enfants marchent et se déplacent à vélo de moins en moins pour aller à l'école.

- En 1971, environ 80 % des enfants canadiens de 7-8 ans marchaient pour se rendre à l'école¹²⁵.
- Aujourd'hui, seulement 30 % des écoliers québécois marchent pour se rendre à l'école¹²⁶.

Très populaires, les voies cyclables répondent à un besoin de confort et de sécurité¹²⁷. Plus les gens habitent près d'une piste cyclable, plus ils sont portés à l'utiliser¹²⁸. *L'état du vélo au Québec* réalisé par Vélo Québec démontre que¹²⁹:

- Le vélo est l'un des loisirs les plus populaires au Québec.

- 70 % des Québécois seraient plus enclins à utiliser le vélo à des fins de transport si les rues étaient plus sécuritaires.
- Le stationnement est une composante essentielle à l'utilisation du vélo. Les cyclistes veulent laisser leur vélo dans un lieu sécuritaire sans avoir à chercher pendant des heures un endroit où le garer.
- La complémentarité du vélo et du transport public permet aux cyclistes d'étendre leur rayon de déplacement.

Initiative montréalaise à souligner : BIXI!

À Montréal, la création de voies cyclables, l'arrivée du BIXI et de nombreuses mesures ponctuelles, favorisent la pratique du vélo et rendent les Montréalais plus actifs¹³⁰.

La marche et le cyclisme sont des moyens de déplacement abordables et accessibles à tous les groupes d'âge. Ces modes de déplacement permettent d'augmenter significativement la pratique d'activités physiques et de rejoindre des milliers de jeunes qui ne pratiquent aucune autre forme d'activité physique, mais le sentiment de sécurité et la faible densité résidentielle limitent leur mobilité¹³¹.

Les mesures d'apaisement de la circulation favorisent la marche et le vélo en toute sécurité

Le nombre d'accidents dans une ville est directement proportionnel au volume de circulation¹³². Il est bien démontré que la circulation motorisée intense diminue le sentiment de sécurité des gens. Pour de nombreuses familles, le risque d'accident est perçu comme étant si élevé qu'il est tout simplement préférable de ne pas laisser les enfants aller à l'école à pied ou à vélo¹³³.



- En moyenne huit enfants (piétons ou cyclistes) par semaine sont blessés sur la route à Montréal¹³⁴.
- Les deux tiers des piétons tués par accident ont 55 ans et plus¹³⁵.

L'aménagement sécuritaire du territoire notamment par des mesures d'apaisement de la circulation constitue une stratégie d'intervention des plus efficaces pour réduire les traumatismes routiers¹³⁶. Les déviations de la voie, les entraves à la circulation automobile, les intersections surélevées et les avancées de trottoirs en sont des exemples¹³⁷. Bien mises en œuvre, elles peuvent réduire la vitesse, le débit de la circulation et les conflits entre les différents usagers et donc rendre les rues plus conviviales¹³⁸.

Initiatives montréalaises à souligner : Des arrondissements se démarquent

À Montréal, les arrondissements le Sud-Ouest, le Plateau Mont-Royal et Verdun se sont démarqués dans le cadre du concours « Vers des rues plus conviviales » pour des mesures d'apaisement de la circulation qu'ils ont instauré sur leur territoire.



Alors que les enfants n'ont pas accès au permis de conduire et qu'une personne âgée sur deux n'en possède pas, l'environnement bâti devrait d'abord être conçu pour que les enfants et les personnes âgées puissent se déplacer de façon sécuritaire¹³⁹.

Les « rues complètes » sont une façon d'assurer des déplacements actifs sécuritaires et de promouvoir un regain d'activité physique¹⁴⁰. Le concept de « rues complètes » prend en compte tous les modes de transport par un assortiment de

politiques, de lois, de règlements et d'infrastructures afin de créer une rue multi-modale. La « rue complète » est une rue qui permet aux automobilistes, aux utilisateurs de transport en commun, aux cyclistes et aux piétons de tous les âges et peu importe les capacités physiques de circuler en toute sécurité, de façon pratique et confortable¹⁴¹. Elles offrent des trottoirs et des voies cyclables plus larges, plus sécuritaires et plus attrayants qui incitent les citoyens à opter pour des modes de transport actifs¹⁴².

Recommandation 5 :

Assurer des aménagements sécuritaires pour favoriser et faciliter les déplacements actifs

Les experts s'entendent sur l'importance de favoriser le transport actif pour encourager la pratique d'activité physique. Ainsi, il importe de s'assurer que l'entretien et le développement du réseau routier soient orientés vers les cyclistes et les piétons par la mise en place de trottoirs, de pistes cyclables et de mesures d'apaisement de la circulation. Les espaces publics et les parcs doivent aussi être accessibles par des modes de transport actif et être sécuritaires, bien entretenus et de grande qualité. Il en va de même pour les commerces et les services qui doivent être accessibles à pied, à vélo ou par d'autres modes de transport alternatifs à l'automobile.

« Les experts s'entendent sur l'importance de favoriser le transport actif pour encourager la pratique d'activité physique. »

Pour que l'environnement bâti de la ville soit pleinement favorable aux déplacements actifs, les enfants et les personnes âgées doivent se trouver au cœur de la planification urbaine. Nous recommandons donc à la Ville de Montréal de :

- Assurer une occupation du sol plus compacte, avec une mixité de fonctions et des services de proximité, particulièrement dans les secteurs excentrés et en développement pour faciliter les déplacements à pied et à vélo sécuritaires^{143,144,145}.
- Réaliser des aménagements piétonniers et cyclables sécuritaires, conviviaux et efficaces, notamment par des mesures d'apaisement de la circulation, de la signalisation adéquate et du mobilier urbain^{146,147} :
 - Réaliser des aménagements qui favorisent la diminution de la vitesse des véhicules et réduisent les possibilités de collision entre les usagers de la route¹⁴⁸.
 - Intégrer de façon systématique des mesures d'apaisement de la circulation et des aménagements physiques favorisant le transport actif lors de la planification des projets de réfection routière.
 - Planifier, concevoir, aménager et entretenir le réseau routier en prenant en compte les besoins de tous les usagers de la voie publique, autant les piétons et les cyclistes de tous

âges et les personnes à mobilité réduite que les automobilistes (concept de « rues complètes »).

- Assurer un éclairage adéquat le soir et la nuit.
- Installer, le long des trottoirs en pente, des mains courantes pour faciliter le déplacement de personnes âgées¹⁴⁹.
- Prévoir des bancs de parc le long des corridors piétonniers et des sentiers récréatifs¹⁵⁰.
- Aux intersections, prévoir des temps de traverse suffisants pour les personnes âgées et les enfants.
- Aménager des stationnements pour vélos bien éclairés, accessibles de la rue et situés à proximité de l'entrée de l'édifice ou du parc qu'ils desservent¹⁵¹.
- Offrir des supports à vélo en nombre suffisant et conçus de façon à pouvoir cadener les vélos¹⁵².
- Prévoir un plus grand nombre de voies réservées aux vélos.
- Prévoir une réglementation pour les promoteurs immobiliers afin d'y inclure un nombre d'espaces de stationnement maximum pour les véhicules et un nombre d'espaces minimum pour les vélos et l'auto-partage.

Les municipalités qui s'orientent vers le transport actif offrent un accès plus équitable aux possibilités d'emploi, d'études, de loisirs et de consommation aux populations vulnérables comme les personnes âgées, les enfants, les familles à faible revenu et les personnes handicapées¹⁵³.

Outils disponibles :

Pour favoriser des transports actifs sécuritaires

La Direction de santé publique de Montréal a développé un outil pour les municipalités qui permet d'évaluer le potentiel piétonnier sur leur territoire. L'outil permet d'évaluer les forces et les lacunes en matière de déplacements actifs sécuritaires. www.dsp.santemontreal.qc.ca

Le ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire a réalisé un *Guide de bonnes pratiques sur la planification territoriale et le développement durable* pour favoriser le transport actif qui s'adresse aux municipalités¹⁵⁴. www.mamrot.gouv.qc.ca

Construire les nouvelles écoles dans les quartiers résidentiels

Quand l'école est proche, les enfants marchent davantage. Alors que de nouvelles écoles se construisent, ou sont à venir, sur le territoire de Montréal, il s'agit d'une formidable opportunité de bâtir un milieu de vie favorable au bien-être et aux saines habitudes de vie des jeunes montréalais. Un environnement scolaire bien adapté aux besoins des jeunes attire des familles et maintient les familles dans leur quartier. Le pouvoir d'attraction d'une école, en particulier si celle-ci a un environnement favorable au bien-être et à la santé des jeunes, est donc indéniable.

Dans le contexte de construction de nouvelles écoles, la municipalité a plusieurs pistes d'action qui sont possibles :

- Tenir compte du potentiel piétonnier dans le choix de l'emplacement de la future école.
- Assurer un accès piétonnier et cyclable sécuritaire au pourtour des nouvelles écoles et dans les quartiers afin de stimuler le transport actif.

- Prévoir des mesures d'apaisement de la circulation et des aménagements physiques qui sécuriseront et favoriseront le transport actif vers l'école, par exemple des trottoirs plus larges, des pistes cyclables, des intersections surélevées et des avancées de trottoirs.

Aussi, lors de la fermeture d'une école, il est également nécessaire d'évaluer l'impact de cette fermeture sur les déplacements actifs.

Pour favoriser la pratique d'activité physique à l'extérieur des heures de classe et pour l'ensemble des jeunes du quartier, les cours de récréation devraient être accessibles les soirs, les fins de semaine et l'été¹⁵⁵. Les études démontrent que les jeunes sont plus physiquement actifs dans une cour d'école verte. Bien aménagées et munies de jeux (marquage au sol, modules de jeux, équipements diversifiés), des cours de récréation sécuritaires et attrayantes favorisent également la pratique d'activité physique chez les jeunes¹⁵⁶.

Sachant qu'actuellement certains quartiers de Montréal sont en plein développement et pensés pour les familles, tels que Griffintown et Blue Bonnet, il est encore temps de prévoir et de choisir des terrains pour y construire de nouvelles écoles qui seront implantées dans des milieux favorables au transport actif.

Initiatives inspirantes :

Encourager les déplacements actifs vers l'école

La Ville de Sept-Îles a choisi d'ajouter un budget permettant de construire un gymnase communautaire adjacent à la nouvelle école de manière à contribuer à la santé et au bien-être de l'ensemble des citoyens et à bonifier l'offre municipale de loisirs et sports.

Accompagnées d'une série de mesures pour favoriser les déplacements actifs vers l'école, des zones interdites à la circulation aux heures de pointe aux abords des écoles ont été créées par la Ville de Sainte-Julie.

Dans le quartier Ahuntsic-Cartierville, le marquage au sol indiquant le tracé de l'Écol-O-Bus Sainte-Odile rend la rue plus attrayante et plus accueillante pour encourager davantage les enfants à marcher.



Également à Laval, dans le quartier Chomedey, un trajet piétonnier sécuritaire a été conçu aux abords de l'école des Quatre-Vents avec un marquage au sol sympathique et attrayant pour les enfants.

Outil disponible :

Redécouvrir le chemin de l'école

Redécouvrir le chemin de l'école est un guide d'implantation de trajets scolaires favorisant les déplacements actifs et sécuritaires vers l'école primaire dédié aux gestionnaires municipaux.

www.mtq.gouv.qc.ca

Recommandation 6 :

Permettre aux enfants de se rendre à l'école à pied ou à vélo de manière sécuritaire

- Construire les nouvelles écoles au cœur des quartiers résidentiels, de manière à favoriser les déplacements actifs.
- Assurer un accès piétonnier et cyclable sécuritaire au pourtour des nouvelles écoles et dans les quartiers afin de stimuler le transport actif.
- Prévoir des mesures d'apaisement de la circulation et des aménagements physiques qui sécuriseront et favoriseront le transport actif vers l'école, par exemple des trottoirs plus larges, des pistes cyclables, des intersections surélevées et des avancées de trottoirs.
- Donner accès aux cours de récréation en dehors des heures de classe (soirs, fins de semaine et été) à l'ensemble des jeunes du quartier.

Parcs et espaces verts

Les parcs, les espaces publics et les terrains de jeu favorisent l'activité physique et comptent parmi les lieux les plus fréquentés pour la pratique d'activités physiques^{157,158}. Ils constituent des atouts importants dans la promotion de l'activité physique¹⁵⁹. Toutefois, les populations à faibles revenus et certains groupes d'origines diverses ont souvent un accès limité aux parcs et autres installations de loisirs¹⁶⁰.

Accroître le nombre d'espaces verts favorise la marche et la pratique d'activité physique :

- La proximité des parcs est associée à leur usage plus élevé et à une activité physique accrue dans une diversité de populations et plus particulièrement chez les jeunes^{161,162}.
- Plus il y a de parcs et de superficies couvertes par les parcs dans une communauté, plus les volumes d'activité physique sont élevés^{163,164}.
- Les perceptions relatives à l'état, l'esthétique et la sécurité des parcs influencent leur fréquentation et l'activité physique pratiquée^{165,166}.
- La supervision et des programmes organisés peuvent accroître la fréquentation des parcs et des terrains de jeu et augmenter l'activité physique, en particulier chez les jeunes¹⁶⁷.
- La modernisation des parcs peut accroître la fréquentation de certains types d'installations et augmenter l'activité physique vigoureuse chez les enfants^{168,169}.
- Les enfants qui vivent dans les quartiers où se trouve un plus grand nombre de parcs, d'espaces verts et d'aires récréatives s'engagent davantage dans le transport actif¹⁷⁰. Il existe un lien très fort entre la marche et le nombre d'espaces publics ouverts et récréatifs se trouvant à proximité (parcs, terrains de jeu, terrains de sport)¹⁷¹.

« Accroître le nombre d'espaces verts favorise la marche et la pratique d'activité physique. »

Les parcs et les espaces verts doivent être fonctionnels et versatiles pour tous les âges et suffisamment grands pour prendre de l'accélération (courir et jouer). En plus d'avoir des effets bénéfiques sur la santé, les espaces verts contribuent grandement à la réduction des îlots de chaleur, un autre phénomène préoccupant pour le monde municipal.

Recommandation 7 : Augmenter l'accès aux parcs et aux espaces verts

Pour que l'environnement bâti de la ville soit pleinement favorable mode de vie actif, la Ville de Montréal peut :

- Accroître le nombre d'espaces verts pour favoriser la marche et la pratique d'activité physique.
- Assurer une plus grande accessibilité aux parcs, aux installations sportives et de plein air, aux corridors piétonniers et cyclables¹⁷².
- Offrir de la supervision et des programmes organisés pour accroître la fréquentation des parcs et des terrains de jeu, en particulier pour les jeunes¹⁷³.
- Moderniser les parcs et s'assurer qu'ils soient fonctionnels, versatiles pour tous les âges et suffisamment grands pour prendre de l'accélération^{174,175}.

Favoriser l'accès à la pratique sportive et récréative en assurant la qualité et la quantité des infrastructures requises

En plus de comporter des éléments propices aux déplacements, un environnement favorable à la pratique d'activités physiques comprend des espaces de loisirs accessibles et près des milieux de vie¹⁷⁶. Il est reconnu qu'augmenter l'accès, tout au long de l'année, à des infrastructures récréatives et sportives à la fois sécuritaires et attrayantes permet d'accroître les opportunités d'être physiquement actifs durant les loisirs. La localisation des activités et des équipements doivent être accessibles de façon sécuritaire à pied ou à vélo et en transport en commun, en toute saison.

Des infrastructures accessibles et sécuritaires pour tous

Les infrastructures vieillissent et les besoins changent. Il est nécessaire que la Ville revoie ses règles, ses structures et ses formules en matière de sports et d'activités récréatives pour réduire les obstacles en termes d'accès et ainsi contribuer à une augmentation de la participation, en particulier dans les espaces publics. Les installations sportives et récréatives doivent être accessibles de façon équitable sur le plan géographique, monétaire et de la disponibilité.

- L'accessibilité à des installations récréatives et sportives, ainsi que l'amélioration de la qualité des infrastructures de loisir, est associée à une plus grande pratique d'activité physique chez les enfants^{177,178}.
- Une présence importante d'infrastructures récréatives et sportives comme les parcs, les piscines, les terrains de jeux et les clubs sportifs augmente la pratique d'activité physique¹⁷⁹.

En plus de favoriser l'accès, des ententes entre le milieu scolaire, municipal et les organismes sous forme de troc pour le partage des plateaux sportifs, permettraient d'optimiser l'utilisation des installations et

des équipements publics. La Ville de Montréal devrait assurer une uniformité des ententes sur son territoire et faciliter les négociations entre les arrondissements et les commissions scolaires.

Mode de vie physiquement actif doit aussi rimer avec saine alimentation

Sports et boissons énergisantes ne font pas bon ménage

Il a été démontré que la consommation d'une boisson sucrée par jour est associée à une augmentation du risque d'obésité de 60 % chez les enfants. De plus, les boissons sucrées sont également associées à plusieurs maladies telles que le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, les affections dentaires et osseuses ainsi que certains types de cancers.

Les boissons énergisantes sont avant tout des boissons très sucrées qui doivent par conséquent n'être consommées que de façon exceptionnelle. De plus, elles regorgent de substances stimulantes telles que la caféine. Ainsi, en raison des risques potentiels pour la santé, l'Association américaine de pédiatrie recommande aux enfants et aux adolescents de ne pas consommer de boissons énergisantes. Pour sa part, le gouvernement du Canada a annoncé, en octobre 2011, qu'il exigera des mises en garde sur les canettes indiquant que le produit n'est pas recommandé pour les enfants. Malgré tout, plusieurs jeunes consomment ces boissons qui sont facilement accessibles pour eux.

La consommation de boissons énergisantes est contre-indiquée, voire dangereuse, avec la pratique d'un sport. Par conséquent, l'interdiction de vendre des boissons énergisantes dans les lieux sportifs et récréatifs relevant des municipalités, notamment les arénes, les stades de soccer ou de baseball et autres, devrait être fortement encouragée à la fois par souci de cohérence et pour protéger les citoyens plus vulnérables.

«La consommation de boissons énergisantes est contre-indiquée, voire dangereuse, avec la pratique d'un sport. »

L'adoption d'une résolution visant à bannir la vente de boissons énergisantes dans les édifices municipaux est une stratégie adoptée par de plus en plus de municipalités considérant notamment les risques associés à la consommation de ce produit par les jeunes qui fréquentent ces établissements.

Initiatives inspirantes :

Interdiction de vendre des boissons énergisantes

La Ville d'Amqui a été la première à adopter en 2011 une résolution visant à bannir la vente de boissons énergisantes dans ses édifices municipaux. Depuis, plusieurs municipalités ont aussi emboité le pas. Une liste des villes ayant adopté une telle résolution est disponible sur notre site web. www.cqpp.qc.ca

Outil disponible :

Modèle de résolution produit par le Coalition Poids

Afin de simplifier la tâche aux municipalités qui désirent interdire la vente de boissons énergisantes dans leurs établissements, nous avons développé un modèle de résolution pouvant être utilisé ou adapter en fonction des besoins spécifiques de la municipalité. www.cqpp.qc.ca/fr/dossiers/alimentation-dans-les-villes/initiatives-des-villes

Redonner vie aux fontaines d'eau

L'eau est le liquide de choix pour une saine hydratation. On observe pourtant, depuis quelques années, que les fontaines d'eau sont parfois difficiles à trouver dans les lieux publics. En contrepartie, il est toujours facile de mettre la main sur une boisson sucrée pour étancher sa soif tant celles-ci se retrouvent en tout lieu. Toute action réduisant leur pouvoir d'attraction peut alors avoir des impacts favorables au plan de la santé et du bien-être des citoyens.

Redonner accès à l'eau potable aux citoyens en leur proposant des fontaines d'eau dans les lieux publics pourrait alors contribuer grandement à une saine hydratation. En proposant des fontaines accompagnées d'un dispositif permettant de remplir des bouteilles ou des gourdes, cette action contribue également à la réduction des déchets occasionnés par les bouteilles de plastique en encourageant l'utilisation de bouteilles réutilisables.

Initiatives inspirantes : S'hydrater facilement

Dans tous les parcs de la municipalité Les Coteaux en Montérégie, des fontaines d'eau sont installées.

À Longueuil, des fontaines d'eau mobiles sont utilisées pour approvisionner adéquatement les citoyens en eau lors des fêtes populaires.

www.longueuil.ca/vw/asp/gabarits/gabarit_popup_comm.asp?ID_MESSAGE=35250&ID_ARROND_COM M=0

Recommandation 8 :

Accroître le nombre et l'accès aux installations récréatives et sportives de qualité

- Établir des ententes entre les organisations pour maximiser l'utilisation et l'accès aux installations et aux équipements disponibles dans la communauté et plus particulièrement entre les écoles et la municipalité¹⁸⁰.
- Localiser les installations, les équipements et les activités de la Ville de Montréal à des endroits accessibles en transport actif et collectif pour rejoindre une majorité de citoyens.
- Revamper et développer des infrastructures récréatives et sportives de qualité, accessibles, conformes et sécuritaires.
 - Aménager des infrastructures de loisirs destinées aux personnes âgées près de leur lieu de résidence¹⁸¹.
 - Aménager des aires de jeu stimulantes pour les enfants et les adolescents, sécuritaires et accessibles, à l'extérieur comme à l'intérieur (ex. : jeux d'eau, modules de jeux pour les trottineurs et les enfants d'âge scolaire).

Permettre une saine hydratation

- Adopter une résolution visant à bannir la vente de boissons énergisantes dans les édifices municipaux.
- Rendre des fontaines d'eau disponibles dans les espaces publics.

Le transport collectif encourage un mode de vie physiquement actif

Le transport collectif permet de déplacer des milliers de Québécois, à faible coût, de façon sécuritaire et avec des impacts favorables sur l'environnement et la santé. En plus de contribuer à réduire la congestion routière et l'émission de gaz à effet de serre, les transports collectifs participent également à encourager un mode de vie physiquement actif.

- Les personnes qui utilisent le transport en commun marchent en moyenne 19 minutes par jour et environ le tiers marche plus de 30 minutes par jour¹⁸².

Des transports collectifs performants s'accompagnent généralement d'une prospérité économique¹⁸³. Déplacer une personne en transport collectif est également trois fois plus économique qu'en automobile¹⁸⁴.

Recommandation 9 :

Améliorer l'offre et le service de transport collectif

Le milieu municipal détient des compétences en matière d'aménagement du territoire et de transport local. Ainsi, nous recommandons à la Ville de Montréal de :

- Restreindre l'expansion des capacités routières¹⁸⁵.
- Intégrer systématiquement, lors des travaux de réfection, des voies réservées dédiées aux transports collectifs, au covoiturage et aux taxis, et restreindre, dans la mesure du possible, les flux vers le centre-ville¹⁸⁶.
- Assurer une plus grande part des investissements et de l'espace public aux modes de transport plus efficaces et plus sécuritaires que l'automobile.
- Veiller à la qualité et l'accessibilité des services de transport en commun.
- Augmenter la place pour les vélos dans les trains de banlieue, dans le métro et sur les autobus.

Assurer des milieux de vie qui favorisent l'activité physique en milieu urbain

Utiliser des endroits non traditionnels en milieu urbain, comme les stationnements publics en dehors des heures d'usage par exemple, sont des avenues potentielles pour permettre la pratique d'activité physique.

Il est important que les municipalités assurent des milieux de vie qui favorisent l'activité physique et la dépense énergétique. Les ruelles publiques sont des espaces en milieu urbain pouvant permettre aux enfants et aux familles de jouer et d'être actifs en toute sécurité et de façon conviviale. Connaître le nombre de kilomètres de ruelles vertes permettrait également d'évaluer la progression de cet espace.

L'accès aux différents plans d'eau entourant Montréal permettrait également d'offrir une panoplie d'activités tant l'hiver (patinage) que l'été (baignade, activités nautiques) à l'ensemble de la population.

Recommandation 10 :

Maximiser l'espace public et le rendre favorable au mode de vie physiquement actif

- Promouvoir des ruelles vertes sans voiture afin que les piétons et cyclistes y circulent en toute sécurité.
- Permettre aux enfants et aux familles de profiter des ruelles publiques pour y jouer en toute sécurité et de façon conviviale.
- Transformer certains terrains de stationnement en endroits piétonniers agréables.
- Donner accès aux berges toute l'année pour que les citoyens profitent des divers plans d'eau afin d'y pratiquer des activités physiques et récréatives.

Orientation 3 : une volonté d'agir ensemble

Agir ensemble et dans le même sens pour faire plus!

La pratique d'activité physique et sportive contribue à la qualité de vie et doit se positionner comme l'une des préoccupations constantes de la Ville et comme incontournable. Cette vision doit s'actualiser au sein de tous les services de la Ville et être prise en considération dans la planification des interventions municipales.

Alors que plusieurs plans, politiques et programmes ont été développés à Montréal pour favoriser la mobilité des citoyens et la qualité de vie des familles, il existe des écarts entre les arrondissements et la mise en œuvre des actions. Il faut s'assurer d'une complémentarité des actions et d'une vision plus globale en matière d'activité physique et sportive afin d'assurer une adhésion plus uniforme dans l'ensemble des arrondissements.

Sachant que la Ville de Montréal réalise actuellement une démarche de consultation publique visant à élaborer et adopter le Plan de développement de Montréal, il est important d'y intégrer les conclusions de la consultation *Montréal, physiquement active*. Puisque ce plan servira d'assise à la révision du Schéma d'aménagement et de développement de l'agglomération de Montréal et du Plan d'urbanisme de Montréal, l'activité physique et sportive doit également être considérée comme une des dimensions du plan de développement de Montréal.

Recommandation 11 :

Assurer une cohérence et une complémentarité avec les politiques, programmes et plans d'actions existants

- Intensifier la mise en œuvre des politiques, programmes et plans d'action en cours développés pour favoriser la mobilité des citoyens.
- S'assurer que les arrondissements disposent des ressources financières suffisantes pour atteindre leurs objectifs en matière de déplacements actifs et d'activité physique.
- Collaborer avec les arrondissements pour assurer une cohérence dans les actions et une vision commune en matière de modes de vie physiquement actifs.
- Inscire la vision de *Montréal, physiquement active* dans le plan de développement « Demain Montréal ».

Les interventions municipales ont un impact très important, il est donc nécessaire de briser les silos entre les différents services et directions de la Ville pour assurer une meilleure complémentarité dans les actions. Toutefois, l'offre en matière d'activités physiques et sportives n'est pas seulement l'affaire de la municipalité. Si cette dernière assume le rôle de premier intervenant dans ce domaine, elle doit également compter sur la collaboration du milieu pour assurer une prestation des services variée rejoignant l'ensemble de la population.

Pour mobiliser les ressources et les forces de la communauté, la Ville de Montréal doit s'entourer de partenaires et de collaborateurs pour faire bouger davantage ses citoyens. La concertation est nécessaire entre les instances municipales, les organismes partenaires et les institutions en matière d'activité physique et sportive et les différents acteurs impliqués telles les écoles et les commissions scolaires.

La Ville peut également assurer un encadrement sur les interventions d'autres acteurs qui peuvent avoir un impact sur le mode de vie des citoyens. Par exemple, l'encadrement des interventions de développement immobilier, portées généralement par le secteur privé.

Recommandation 12 :

Favoriser des alliances et briser les silos en créant une organisation indépendante vouée au mode de vie physiquement actif

- Adopter une approche pluridisciplinaire et mobiliser les ressources.
- Créer des alliances avec le milieu scolaire, de la santé, du transport, du sport et des loisirs, autant dans les secteurs privé que public et communautaire.
- Soutenir les organismes voués aux sports et loisirs et identifier des actions à mener en collaboration.
- Soutenir et mettre en place une organisation indépendante, inspirée du modèle de Culture Montréal, pour regrouper des organismes en mode de vie physiquement actif qui contribueront à promouvoir l'activité physique et sportive comme élément essentiel du développement de Montréal.
- Faire les représentations qui s'imposent au niveau supérieur pour que Montréal soit dotée des infrastructures qu'elle mérite et qu'elle reçoive sa juste part.

Initiatives inspirantes :

Des modèles d'alliance et de concertation

Culture Montréal

Culture Montréal est une organisation indépendante de réflexion et d'action qui contribue à édifier l'avenir de Montréal comme métropole culturelle, par des activités de recherche, d'analyse et de communication. Son mandat est d'affirmer le rôle central des arts et de la culture dans toutes les sphères du développement de Montréal : l'économie, les affaires, la politique, l'aménagement du territoire, l'éducation, la vie sociale et communautaire tout en favorisant la diversité culturelle, la relève, les pratiques émergentes et l'art public. L'action de Culture Montréal est orientée vers le milieu culturel, les instances décisionnelles et politiques, la société civile et les citoyens. L'organisation agit à titre de Conseil régional de la culture pour Montréal et est reconnue comme tel par le gouvernement du Québec. www.culturemontreal.ca

Bouger j'en mange! Une alliance pour les saines habitudes de vie à Sherbrooke

Cinq organisations travaillent en concertation pour améliorer ou maintenir de saines habitudes de vie chez les jeunes de 0 à 17 ans : Ville de Sherbrooke, Regroupement des centres de la petite enfance des Cantons-de-l'Est, Québec en forme, l'Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie et la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke.

L'Alliance s'est d'ailleurs mérité le Prix d'excellence 2011-2012 du réseau de la santé et des services sociaux pour la catégorie Partenariat. www.bougerjenmange.ca

Surmonter les barrières et assurer la pérennité

Des facilitateurs pour atteindre les objectifs

Devenir une ville physiquement active ne se fera pas sans défi qu'il s'agisse de financement, de vision politique conflictuelle, de résistance provenant de certains groupes ou encore d'un manque de ressources. Il existe différents leviers pouvant faciliter l'adoption de mesures qui permettront à la Ville d'offrir aux citoyens des environnements favorables au mode de vie physiquement actif.

Par exemple, l'accueil de compétitions d'envergures, comme les jeux du Québec, permet de profiter de retombées économiques et de mettre à niveau des infrastructures sportives. Elles permettent également de mobiliser la communauté dans des projets rassembleurs.

Ou encore, pour améliorer la sécurité des déplacements et favoriser l'utilisation de la marche et du vélo, la municipalité peut :

- Profiter des travaux de réfection routière et d'infrastructures.
- Profiter des occasions comme la révision du schéma d'aménagement ou des exercices de planification du territoire.
- Impliquer les citoyens et les groupes communautaires.
- Demander l'appui ou la contribution d'organismes experts en matière d'aménagement :
 - Équiterre : www.equiterre.org
 - Vélo Québec : www.velo.qc.ca/fr/accueil
 - Centre d'écologie urbaine de Montréal : www.ecologieurbaine.net
 - Vivre en Ville : www.vivreenville.org
 - Conseil régional de l'environnement : www.cremtl.qc.ca

La Ville peut aussi s'inspirer d'autres initiatives réalisées dans les municipalités québécoises :

- Le *Wikicipal* est un répertoire collectif québécois unique s'adressant spécifiquement aux acteurs municipaux (élus, décideurs et professionnels) et qui regroupe les outils et services mis à leur disposition par les organismes nationaux préoccupés par les habitudes de vie : www.wikicipal.com
- Québec en forme soutient également des projets inspirants : www.quebecenforme.org
- Le Carrefour action municipale et famille peut servir de référence : www.carrefourmunicipal.qc.ca
- Le site du Réseau québécois de Villes et Villages en santé répertorie une série de projets sur les saines habitudes de vie entrepris par les villes : www.rqvvs.qc.ca/fr/dossier/saines-habitudes-de-vie/des-projets-de-chez-nous
- L'infolettre *Bien entourés*, valorise une série d'initiatives entreprises par les municipalités de la Montérégie en matière de saines habitudes de vie : www.bienentoures.com/fr/archive
 - Une section du site est aussi dédiée aux municipalités : www.extranet.santemonteregie.qc.ca/sante-publique/promotion-prevention/saines-habitudes-vie/milieu-municipal.fr.html

Au-delà de ce que peut faire la Ville **pour** les Montréalais, notamment les enfants, jeunes et aînés, elle peut également agir **avec** ces groupes d'âge, en privilégiant des approches participatives pour identifier les besoins, les défis et même les opportunités à saisir.

De la volonté politique à l'action

La Ville de Montréal est sensible à la question de faire bouger les citoyens. Son engagement à la Coalition Poids le témoigne. De plus, le 20 février 2012, il a été résolu que le conseil municipal de la Ville de Montréal endosse le concept de saines habitudes de vie et invitait tous les arrondissements à adopter des mesures favorisant de saines habitudes.

La Ville de Montréal, et ses arrondissements, doit donc prévoir de mesures durables à mettre en place pour permettre à toute sa population d'adopter un mode de vie physiquement actif au quotidien. Le gouvernement doit également offrir les moyens et les ressources nécessaires aux municipalités pour réaliser leurs ambitions. Pour y arriver, une concertation des acteurs concernés doit être favorisée, ce pourquoi nous recommandons la création d'un organisme indépendant montréalais voué au mode de vie physiquement actif. Nous serions également heureux de partager notre expertise de coalition dans l'élaboration de celle-ci.

Afin de rendre tangible la volonté de Montréal à devenir physiquement active, nous suggérons à la Ville de se doter d'une Politique d'activité physique et sportive et d'y attribuer les ressources nécessaires avec un budget spécifique pour sa mise en œuvre et l'identification d'indicateurs de suivi. Toutefois, devant l'urgence de la situation, il faut commencer à agir dès maintenant pour permettre aux citoyens de bouger au quotidien.

À propos de la Coalition Poids

La Coalition québécoise sur la problématique du poids (Coalition Poids), une initiative parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec, a pour mandat de réunir les appuis nécessaires pour revendiquer des modifications législatives et réglementaires et des politiques publiques dans trois secteurs stratégiques (agroalimentaire, socioculturel et environnement bâti) afin de favoriser la mise en place d'environnements facilitant les choix santé qui contribueront à prévenir les problèmes de poids.

Depuis sa création en 2006, la Coalition Poids est devenue une voix de revendication bien établie appuyée par plus de 220 partenaires issus de différents milieux tels que le monde municipal, scolaire, de la santé, de la recherche, de l'éducation, de l'environnement, de la nutrition et de l'activité physique.

Les partenaires de la Coalition Poids reconnaissent l'importance d'agir pour prévenir les problèmes reliés au poids et appuient les mesures environnementales suivantes :

Secteur agroalimentaire :

- La disparition de la malbouffe et des boissons gazeuses des écoles et des hôpitaux
- Une application rigoureuse de la politique alimentaire dans les écoles primaires et secondaires
- Une politique d'étalage responsable dans les marchés d'alimentation
- Des cours de cuisine dans les écoles pour développer le savoir-faire culinaire et le plaisir de bien s'alimenter
- Des menus offrant des portions modérées dans les restaurants
- Une taxe dédiée pour soutenir des actions de prévention des problèmes de poids

Secteur de l'environnement bâti :

- Un environnement sécuritaire autour de chaque école pour que les enfants puissent s'y rendre à pied ou à vélo
- Une politique d'école active
- Des ententes entre les municipalités et les écoles afin d'accroître l'utilisation des installations sportives en dehors des heures de classe
- Multiplication des parcs, des espaces verts, des pistes cyclables et des réseaux piétonniers
- Limitation de l'utilisation de l'automobile dans certaines zones
- Amélioration de la qualité et de l'accessibilité des services de transport en commun

Secteur socioculturel :

- Une réglementation sur les produits, services et moyens amaigrissants
- L'application rigoureuse de la réglementation sur la publicité destinée aux enfants
- Des mesures législatives ou réglementaires pour limiter l'empiètement de la publicité dans les espaces publics
- La création d'un organisme indépendant pour régir l'industrie de la publicité
- L'implantation d'une politique de conciliation travail-famille pour permettre aux familles de prioriser leur santé et leur bien-être

4126, rue St-Denis, bureau 200
Montréal (Québec) H2W 2M5
Tél. : 514 598-8058 | Téléc. : 514 528-5590
info@cqpp.qc.ca | cqpp.qc.ca
twitter.com/CoalitionPoids | facebook.com/CoalitionPoids



Une initiative parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec

Liste des partenaires

En date du 25 octobre 2012

Organisations partenaires :

- Accès transports viables
- Agence de la santé et des services sociaux de Chaudières-Appalaches
- Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie
- Agence de la santé et des services sociaux du Bas-St-Laurent
- Alberta Policy Coalition for Chronic Disease Prevention (APCCP)
- Anorexie et boulimie Québec (ANEB)
- Apothicaire-Consultant
- Archevêché de Sherbrooke
- Association des dentistes de santé publique du Québec
- Association des jardiniers maraîchers du Québec
- Association des urbanistes et des aménagistes municipaux du Québec
- Association pour la santé publique du Québec
- Association québécoise d'établissements de santé et de services sociaux
- Ateliers Cinq Épices
- Atelier Je suis capable
- Azimut Santé
- Carrefour action municipale et famille
- Cégep de Sherbrooke
- Centre de santé et de services sociaux – Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke
- Centre de santé et de services sociaux de Gatineau
- Centre de santé et de services sociaux de Jonquière
- Centre de santé et de services sociaux de Matane
- Centre de santé et de services sociaux de Papineau
- Centre de santé et de services sociaux de Rimouski-Neigette
- Centre de santé et de services sociaux de Rouyn-Noranda
- Centre de santé et de services sociaux de Témiscaming-et-de-Kipawa
- Centre de santé et de services sociaux des Aurores-Boréales
- Centre de santé et de services sociaux du nord de Lanaudière
- Centre de santé et de services sociaux Drummond
- Centre de santé et de services sociaux Jardins-Roussillon
- Centre d'écologie urbaine de Montréal
- Centre hospitalier de l'Université de Montréal
- Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke
- Centre hospitalier universitaire de Sainte-Justine
- Centre Normand
- Centre sportif Alphonse-Desjardins
- Chambre de commerce de Fleurimont
- Chambre de commerce de Sherbrooke
- Collège régional Champlain
- Comité Action Matapédia en Forme (CAMEF)
- Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke

- Commission scolaire des Phares
- Conseil québécois du loisir
- Contrast
- Coup de pouce scolaire
- CytoKIN
- Direction de santé publique et d'évaluation de Chaudière-Appalaches
- Éclipse, Entreprise d'insertion
- Edupax
- ÉquiLibre – Groupe d'action sur le poids
- Équipe PAS à PAS du CSSS La Pommeraie (Brome-Missisiquoi)
- Équiterre
- Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec
- Fédération des kinésiologues du Québec
- Fondation des maladies du cœur du Québec
- Fondation Lucie & André Chagnon
- Institut de Cardiologie de Montréal
- Jeunes pousses
- Kinergex inc
- La Tablée des chefs
- Le Collectif de la table des écoliers
- Municipalité de Lac-Etchemin
- Nomade entraînement
- Québec en Forme
- Québec en santé – Groupe d'action pour une saine alimentation
- Regroupement des cuisines collectives du Québec
- Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ)
- RSEQ Cantons-de-l'Est
- RSEQ Est-du-Québec
- RSEQ Laurentides-Lanaudière
- RSEQ Mauricie
- RSEQ Montérégie
- RSEQ Québec – Chaudière-Appalaches
- RSEQ Saguenay – Lac St-Jean
- Réseau québécois de Villes et Villages en santé
- Santé Active
- Sherbrooke Ville en santé
- Société de recherche sociale appliquée
- Société de transport de Sherbrooke
- Société de transport du Saguenay
- Sports-Québec
- Tennis Québec
- Union des municipalités du Québec
- Université de Sherbrooke
- Vélo Québec
- Ville de Baie-Saint-Paul
- Ville de Boisbriand
- Ville de Chambly

- Ville de Granby
- Ville de Joliette
- Ville de Laval
- Ville de Lévis
- Ville de Matane
- Ville de Montmagny
- Ville de Montréal
- Ville de Rimouski
- Ville de Rivière-du-Loup
- Ville de Roberval
- Ville de Rouyn-Noranda
- Ville de Saguenay
- Ville de Saint-Georges
- Ville de Saint-Hyacinthe
- Ville de Shawinigan
- Ville de Sherbrooke
- Ville de Sorel-Tracy
- Viomax

Individus partenaires :

- Marc Antoine, diététicien-nutritionniste
- Hedwige Auguste, étudiante en santé communautaire, Université de Montréal
- Simon Bacon, professeur agrégé, Université Concordia
- Micheline Beaudry, professeure retraitée de nutrition publique
- Annie Beaulé Destroismaisons, étudiante à la maîtrise en nutrition, Université de Montréal
- Marika Beaulé, nutritionniste, CSSS de Témiscaming-et-de-Kipawa
- Weena Beaulieu, diététiste-nutritionniste, Réseau des services à la petite enfance de l'Est-du-Québec
- Karine Beaugard, conseillère pédagogique, Commission scolaire des Hautes-Rivières
- Maryse Bédard-Allaire, chargée de projet – Saines habitudes de vie – Politique familiale municipale, Carrefour action municipal et famille
- Murielle Béland, hygiéniste dentaire, CSSS du Grand Littoral
- Simon Bellerive, agent de développement, Québec en Forme
- Roch Bernier, M.D., médecin
- Julie Bernier-Bachand, technicienne en diététique
- Patricia Blackburn, professeure, département des sciences de la santé, Université du Québec à Chicoutimi
- Félix Blain, étudiant
- Karine Blais, nutritionniste, CSSS du sud de Lanaudière
- Paul Boisvert, coordonnateur, Chaire de recherche sur l'obésité de l'Université Laval
- Alysson Bourgault, agente de développement, Québec en Forme
- Thierry Bourgoignie, professeur titulaire, directeur du Groupe de recherche en droit international et comparé de la consommation (GREDICC), Département des sciences juridiques de l'Université du Québec à Montréal
- Jean-Guy Breton, consultant et ancien maire de Lac-Etchemin
- Annie Brouard, chargée de projet, Egzakt
- Martin Brunet, éducateur physique, Commission scolaire des Patriotes

- Caroline Brutsch, nutritionniste, CSSS d'Argenteuil
- Sarah Burke, étudiante en santé publique, Johns Hopkins University
- Ariane Cantin, étudiante, Hôpital de la Cité de la Santé de Laval
- André Carpentier, directeur adjoint à la recherche – professeur agrégé, Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke
- John Carsley, médecin spécialiste en santé publique, Vancouver Coastal Health
- Diane Chagnon, diététiste-nutritionniste, Université de Sherbrooke
- Jean-Philippe Chaput, chaire de recherche junior, Children's Hospital of Eastern Ontario Research Institute
- Patrice Chrétien Raymer, agent administratif, Hôpital Maisonneuve-Rosemont
- Marie-Soleil Cloutier, professeur, Université de Montréal
- Sherryl-Ann Cloutier, étudiante et stagiaire en kinésiologie, Université du Québec à Trois-Rivières
- Mario Couture, éducateur
- Marie-Ève Couture-Ménard, étudiante au doctorat en droit, Université McGill
- Cécile D'Amour, retraitée de l'enseignement
- Émilie Danserau-Trahan, chargée du dossier PSMA, Association pour la santé publique du Québec (ASPQ)
- Isabelle Dargis, kinésiologue et massothérapeute
- Jean-Marie De Koninck, professeur en mathématiques, Université Laval
- Louis Delisle, directeur – fondateur, Compassion poids santé
- Marie-Christine Déry, coassociée, CytoKIN
- Catherine Desforges, nutritionniste
- Romain Dhoulilly, éducateur médico-sportif et entraîneur santé
- Jean-Yves Dionne, consultant-éducateur, pharmacien, Apothicaire-Consultant
- Jacinthe Dumont, agente de planification, programmation et recherche, Agence de la santé et de services sociaux du Saguenay – Lac St-Jean
- Louali Fatna, résidente en santé communautaire
- Christiane Fauteux, nutritionniste
- Martine Fortier, conseillère en promotion de la santé, Direction de santé publique de Montréal
- Michel Fortin, enseignant, Collège Durocher Saint-Lambert
- Karine Fournier, enseignante en éducation physique, Cégep de l'Outaouais
- Yannick Fournier, Yin-Yan Sushi
- Evelyne Gagné, étudiante en criminologie, Université Laval
- Thierry Gagnon, kinésiologue, président, Nomade entraînement
- Vincent Gagnon, enseignant, École secondaire Jacques-Rousseau
- Jasmine Ghoddoussi, diététiste
- Valéry Gratton, adjointe – soutien à l'infrastructure & gestion des serveurs, Loto-Québec
- Karine Gravel, nutritionniste et candidate au doctorat en nutrition, Université Laval
- Assomption Hounsa, ministère de la santé du Bénin
- Louis W. Jankowski, retraité, professeur – physiologie de l'exercice
- Marie-Claude Jean, infirmière, CLSC des Patriotes
- Florence Junca-Adenot, professeure en études urbaines et touristiques, Université du Québec à Montréal
- Carl-Étienne Juneau, candidat au doctorat, Université de Montréal
- Filiz Kabakci, diététiste-nutritionniste, Clinique médicale RocklandMD et Nautilus Plus
- Emmanuelle Labonté, étudiante
- Michel Lachapelle, conseiller Kino-Québec
- Véronik Lacombe, gérante d'artiste et productrice de spectacles

- Joseph Laevens, étudiant à la maîtrise en architecture, Université de Toronto
- Marie-Anne Lafontaine, diététiste-nutritionniste, Centre hospitalier St. Mary's
- Marie-France Langlois, professeur titulaire, Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke
- Catherine Larouche, directrice des projets et du développement, PremièreAction Restauration
- Richard Larouche, étudiant au doctorat en sciences de l'activité physique, Université d'Ottawa
- Sylvie Larouche, diététiste clinicienne
- Geneviève Lasnier, enseignante au primaire
- Hélène Laurendeau, nutritionniste et animatrice
- Camille Leduc, retraité et membre du conseil d'administration du CSSS de la Baie-des-Chaleurs
- Bonnie Leung, nutritionniste, Conseil Cri de santé et des services sociaux de la Baie James
- Danielle Léveillé, enseignante, Commission scolaire de Montréal – Centre Gabrielle-Roy
- Paul Lewis, professeur, Université de Montréal
- Danielle Lizotte-Voyer, professeur, Cégep de l'Outaouais
- Cinthia Maheu, Agente de promotion et prévention, CSSS Jardins-Roussillon
- André Marchand, agent de planification, programmation et recherche, Agence de la santé et des services sociaux du Saguenay – Lac St-Jean
- Richard Massé, directeur, Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal
- Marie-France Meloche, nutritionniste
- Karolane Mercier, agente de développement, B-Carbure
- Stéphanie Mercier, chargée de projet Web, Egzakt
- Caroline Michaud, nutritionniste
- Johane Michaud, infirmière clinicienne préventionniste, Centre de santé et de services sociaux de Thérèse-de-Blainville
- Marjolaine Mineau, coordonnatrice, acquisitions et doublage, Canal Vie, Astral
- Anne-Marie Mitchell, diététiste-nutritionniste, Clinique médicale RocklandMD et Hôpital du Sacré Cœur de Montréal
- Marilou Morin, diététiste-nutritionniste, CSSS de Vaudreuil-Soulanges
- Randala Mouawad, agente de planification, de programme et de recherche, Agence de la santé et des services sociaux de Montréal – Direction de santé publique
- Jean-Claude Moubarac, candidat au doctorat en santé publique
- Rafael Murillo Sterling, président, Gym Social inc.
- Apraham Niziblian, étudiant, Faculté de droit – Université McGill
- Eric Notebaert, M.D., urgentologue, Université de Montréal
- Gilles Paradis, M.D., professeur au département d'épidémiologie, biostatistiques et santé au travail, Université McGill
- Kathleen Pelletier, M.D., médecin, Agence de la santé et des services sociaux du Saguenay – Lac St-Jean
- Jean Perrault, ancien maire de la Ville de Sherbrooke et ancien-président de l'Union des municipalités du Québec
- Vanessa Perrone, nutritionniste
- Andréane Poliquin, conseillère en communication, Québec en Forme
- Samuel Pothier, étudiant en science politique et communication
- Marie-Ève Pronovost, infirmière responsable service santé, Cégep de Saint-Félicien
- Amanda Robinson, Analyste d'affaires en marketing, DTI Software
- Lise Roche, conseillère
- Alain Rochefort, webmestre
- Claudia Rousseau, serveuse, restaurant Chez oeufs

- Mathieu Roy, candidat au doctorat en santé publique, Université de Montréal
- Manon Sabourin, hygiéniste dentaire, Conseil Cri de santé et des services sociaux de la Baie James
- Martin Sénéchal, étudiant au doctorat, Université de Sherbrooke
- Dominique Sorel, ingénieure
- Chantal St-Pierre, accompagnatrice École en santé, CSSS de l'Énergie
- Laurent Teasdale, kinésiologue, Orange Santé
- Jacques Émile Tellier, consultant, Entreprises Multi-Services inc.
- François Thibault, spécialiste d'applications, Kontron Canada
- Irène Tilkian, diététiste et Fondatrice, Nutrition Zen
- Sabine Tilly, fondatrice, ZEN BALANCE « mon équilibre »
- Geneviève Tremblay, agente de planification, de programmation et de recherche, Agence de la santé et des services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue
- Sherry Trithart, gestionnaire de la recherche, Université d'Alberta
- Helena Urfer, responsable des communications, École de santé publique, Université de Montréal
- Alicia Vargas, étudiante, Université Laval
- Guy Vézina, président exécutif, Vie Saine
- Gabrielle Voyer, étudiante en criminologie

Références

- ¹ Janssen, I. (2012). Health care costs of physical inactivity in Canadian adults. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 37, 1-4.
- ² Olshansky SJ. & coll. (2005). A potential decline in life expectancy in the United States in the 21st century. Special report. *New England Journal of Medicine*, 352 (11), 1138-45.
- ³ Lee I-M. & al. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380 (9838), 219-229.
- ⁴ Davidson, KK. & Lawson, C. (2006). Do attributes of physical environment influence children's level of physical activity? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3, 1-17.
- ⁵ Heath, GW. & coll. (2006). The effectiveness of urban design and land use and transport policies and practices to increase physical activity: a systematic review. *Journal of Physical Activity and Health*, 3, 55-76.
- ⁶ Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (2012). *Environnement urbain – Activité physique en milieu municipal – Stratégies*. Repéré à http://www.dsp.santemontreal.qc.ca/dossiers_thematiques/environnement_urbain/thematiques/activite_physique_en_milieu_municipal/strategies.html
- ⁷ Global Advocacy Council of Physical Activity, International Society of Physical Activity and Health (2010). *La Charte de Toronto pour l'activité physique : un appel mondial à l'action*. Repéré à www.globalpa.org.uk
- ⁸ Bergeron, K. & Cragg, S. (2009). *Encourager le transport actif : Bulletin n°1 : Les avantages du transport actif pour la santé*. Ontario, Ottawa : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.
- ⁹ Global Advocacy Council of Physical Activity, International Society of Physical Activity and Health (2010). *La Charte de Toronto pour l'activité physique : un appel mondial à l'action*. Repéré à www.globalpa.org.uk
- ¹⁰ Bergeron, K. & Cragg, S. (2009). *Encourager le transport actif : Bulletin n°7 : Le transport actif et le capital social*. Ontario, Ottawa : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.
- ¹¹ Bergeron, K. & Cragg, S. (2009). *Encourager le transport actif : Bulletin n°3 : Les avantages économiques du transport actif*. Ontario, Ottawa : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.
- ¹² Québec en forme (2011). *Les bénéfices économiques des espaces verts, des installations de loisirs et des aménagements urbains favorables à la marche. Faits saillants de la recherche. Numéro 4*. Repéré à : http://www.quebecenforme.org/media/5872/04_faits_saillants_de_la_recherche.pdf
- ¹³ Janssen, I. (2012). Health care costs of physical inactivity in Canadian adults. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 37, 1-4.
- ¹⁴ Olshansky, SJ. & coll. (2005). A potential decline in life expectancy in the United States in the 21st century. Special report. *New England Journal of Medicine*, 352 (11), 1138-45.
- ¹⁵ Bergeron, P. & Reyburn, S. (2010). *L'impact de l'environnement bâti sur l'activité physique, l'alimentation et le poids*. Québec, Montréal : Direction du développement des individus et des communautés - Institut national de santé publique du Québec.
- ¹⁶ Bergeron, P. & Reyburn, S. (2010). *L'impact de l'environnement bâti sur l'activité physique, l'alimentation et le poids*. Québec, Montréal : Direction du développement des individus et des communautés - Institut national de santé publique du Québec.
- ¹⁷ Organisation mondiale de la santé (2003). *Obésité : Prévention et prise en charge de l'épidémie mondiale* (Série de rapports techniques, no 894). Suisse, Genève : OMS.

-
- ¹⁸ Tjepkema, M. & Shields, M. (2005). *Obésité mesurée : obésité chez les adultes au Canada* (Produit no 82-620-MWF20050001). Ottawa : Statistique Canada. Repéré à <http://www.statcan.gc.ca/pub/82-620-m/2005001/article/adults-adultes/8060-fra.htm>
- ¹⁹ Mongeau, L., Audet, N., Aubin, J. & Baraldi, R. (2005). *L'excès de poids dans la population québécoise de 1987 à 2003*. Québec : Institut national de santé publique du Québec et Institut de la statistique du Québec.
- ²⁰ Global Advocacy Council of Physical Activity, International Society of Physical Activity and Health (2010). *La Charte de Toronto pour l'activité physique : un appel mondial à l'action*. Repéré à www.globalpa.org.uk
- ²¹ Québec en forme (2012). *Pour que les jeunes adoptent les modes de transport actif*. Repéré à http://www.quebecenforme.org/media/103535/transport_actif.pdf
- ²² Organisation mondiale de la santé (2005). *Prévention des maladies chroniques : un investissement vital*. Suisse, Genève : OMS.
- ²³ Comité scientifique de Kino-Québec (2011). *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*. Québec : Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Gouvernement du Québec.
- ²⁴ Lee I-M. & coll. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380 (9838), 219-229.
- ²⁵ Comité scientifique de Kino-Québec (2011). *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*. Québec : Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Gouvernement du Québec.
- ²⁶ Comité scientifique de Kino-Québec (2011). *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*. Québec : Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Gouvernement du Québec.
- ²⁷ Statistique Canada (2008). *Niveau d'activité physique de loisir, 18 ans et plus*. Repéré à www.ecosante.fr
- ²⁸ Nolin, B. & Hamel, D. (2005). Les Québécois bougent plus mais pas encore assez. Dans M. Venne et A. Robitaille (Dir.), *Annuaire du Québec 2006* (pp. 296-311). Montréal : Fides.
- ²⁹ Institut de la statistique du Québec (2012). *L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011 – Tome 1*. Québec : Gouvernement du Québec. Repéré à www.stat.gouv.qc.ca
- ³⁰ Coleman, R. & Dodds, C. (2000). *Cost of obesity in Quebec. Genuine Progress Index: Measuring sustainable development*. Canada : GPIAtlantic. Repéré à <http://www.gpiatlantic.org/pdf/health/obesity/que-obesity.pdf>
- ³¹ Behan, DF. & Cox, SH. (2010). *Obesity and its Relation to Mortality and Morbidity Costs*. Society of Actuaries. Repéré à <http://www.soa.org/files/pdf/research-2011-obesity-relation-mortality.pdf>
- ³² Behan, DF. & Cox, SH. (2010). *Obesity and its Relation to Mortality and Morbidity Costs*. Society of Actuaries. Repéré à <http://www.soa.org/files/pdf/research-2011-obesity-relation-mortality.pdf>
- ³³ Global Advocacy Council of Physical Activity, International Society of Physical Activity and Health (2010). *La Charte de Toronto pour l'activité physique : un appel mondial à l'action*. Repéré à www.globalpa.org.uk
- ³⁴ Global Advocacy Council of Physical Activity, International Society of Physical Activity and Health (2010). *La Charte de Toronto pour l'activité physique : un appel mondial à l'action*. Repéré à www.globalpa.org.uk
- ³⁵ Janssen, I. (2012). Health care costs of physical inactivity in Canadian adults. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 37, 1-4.
- ³⁶ Organisation mondiale de la santé (2005). *Prévention des maladies chroniques : un investissement vital*. Suisse, Genève : OMS.
- ³⁷ Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (2012). *Environnement urbain – Transport – Problématique*. Repéré à http://www.dsp.santemontreal.qc.ca/dossiers_thematiques/environnement_urbain/thematiques/transport/problematique.html

-
- ³⁸ Institut de la statistique du Québec (2012). *Répartition des élèves selon le niveau d'activité physique de loisir durant l'année scolaire, le sexe et le niveau scolaire, ensemble des élèves du secondaire, régions sociosanitaires et ensemble du Québec*. Repéré à http://www.bdso.gouv.qc.ca/pls/ken/Ken263_Liste_Total.p_tratr_reslt?p_iden_tran=REPERUS8KPZ2913383227431cx9,W&p_modi_url=1108103147&p_id_rapp=2698
- ³⁹ Institut de la statistique du Québec (2012). *Répartition des élèves selon le niveau d'activité physique de loisir et de transport durant l'année scolaire, le sexe et le niveau scolaire, ensemble des élèves du secondaire, régions sociosanitaires et ensemble du Québec*. Repéré à http://www.bdso.gouv.qc.ca/pls/ken/Ken263_Liste_Total.p_tratr_reslt?p_iden_tran=REPERUS8KPZ2913383227431cx9,W&p_modi_url=1108103147&p_id_rapp=2700
- ⁴⁰ Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (2005). *Population de 18 ans et plus peu active durant ses loisirs, Montréal, 2005*. Repéré à http://emis.santemontreal.qc.ca/fileadmin/emis/Sant%C3%A9_des_Montr%C3%A9alais/%C3%89tat_de_sant%C3%A9/sant%C3%A9_physique/sant%C3%A9_des_Montr%C3%A9alais/Loisirs_inactifs_01.pdf
- ⁴¹ Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (2012). *Environnement urbain – Activité physique en milieu municipal – Problématique*. Repéré à http://www.dsp.santemontreal.qc.ca/dossiers_thematiques/environnement_urbain/thematiques/activite_physique_en_milieu_municipal/problematique.html
- ⁴² Vélo Québec (2010). *L'état du vélo au Québec en 2010*. Montréal, Québec.
- ⁴³ Institut de la statistique du Québec (2012). *Répartition des élèves selon le niveau d'activité physique de transport durant l'année scolaire, le sexe et le niveau scolaire, ensemble des élèves du secondaire, régions sociosanitaires et ensemble du Québec*. Repéré à http://www.bdso.gouv.qc.ca/pls/ken/Ken263_Liste_Total.p_tratr_reslt?p_iden_tran=REPERUS8KPZ2913383227431cx9,W&p_modi_url=1108103147&p_id_rapp=2699
- ⁴⁴ Vélo Québec (2010). *L'état du vélo au Québec en 2010*. Montréal, Québec.
- ⁴⁵ Davidson, KK. & Lawson, C. (2006). Do attributes of physical environment influence children's level of physical activity? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3, 1-17.
- ⁴⁶ Heath, GW. & coll. (2006). The effectiveness of urban design and land use and transport policies and practices to increase physical activity: a systematic review. *Journal of Physical Activity and Health*, 3, 55-76.
- ⁴⁷ Parent, MP. (2012). Le rôle des municipalités pour la création d'environnements favorables. *Bulletin national d'information - Investir pour l'avenir*, 4 (2), 3-4. Repéré à : http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/bulletinPag/12-289-01_vol4_no2.pdf
- ⁴⁸ Global Advocacy Council of Physical Activity, International Society of Physical Activity and Health (2010). *La Charte de Toronto pour l'activité physique : un appel mondial à l'action*. Repéré à www.globalpa.org.uk
- ⁴⁹ Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (2012). *Environnement urbain – Activité physique en milieu municipal – Stratégies*. Repéré à http://www.dsp.santemontreal.qc.ca/dossiers_thematiques/environnement_urbain/thematiques/activite_physique_en_milieu_municipal/strategies.html
- ⁵⁰ Global Advocacy Council of Physical Activity, International Society of Physical Activity and Health (2010). *La Charte de Toronto pour l'activité physique : un appel mondial à l'action*. Repéré à www.globalpa.org.uk
- ⁵¹ Bergeron, K. & Cragg, S. (2009). *Encourager le transport actif : Bulletin n°1 : Les avantages du transport actif pour la santé*. Ontario, Ottawa : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.
- ⁵² Global Advocacy Council of Physical Activity, International Society of Physical Activity and Health (2010). *La Charte de Toronto pour l'activité physique : un appel mondial à l'action*. Repéré à www.globalpa.org.uk
- ⁵³ Bergeron, K. & Cragg, S. (2009). *Encourager le transport actif : Bulletin n°7 : Le transport actif et le capital social*. Ontario, Ottawa : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.

-
- ⁵⁴ Bergeron, K. & Cragg, S. (2009). *Encourager le transport actif : Bulletin n°3 : Les avantages économiques du transport actif*. Ontario, Ottawa : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.
- ⁵⁵ Québec en forme (2011). *Les bénéfices économiques des espaces verts, des installations de loisirs et des aménagements urbains favorables à la marche. Faits saillants de la recherche. Numéro 4*. Repéré à : http://www.quebecenforme.org/media/5872/04_faits_saillants_de_la_recherche.pdf
- ⁵⁶ Bergeron, K. & Cragg, S. (2009). *Encourager le transport actif : Bulletin n°7 : Le transport actif et le capital social*. Ontario, Ottawa : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.
- ⁵⁷ Global Advocacy Council of Physical Activity, International Society of Physical Activity and Health (2010). *La Charte de Toronto pour l'activité physique : un appel mondial à l'action*. Repéré à www.globalpa.org.uk
- ⁵⁸ Québec en forme (2011). *Les bénéfices économiques des espaces verts, des installations de loisirs et des aménagements urbains favorables à la marche. Faits saillants de la recherche. Numéro 4*. Repéré à : http://www.quebecenforme.org/media/5872/04_faits_saillants_de_la_recherche.pdf
- ⁵⁹ Québec en forme (2011). *Les bénéfices économiques des espaces verts, des installations de loisirs et des aménagements urbains favorables à la marche. Faits saillants de la recherche. Numéro 4*. Repéré à : http://www.quebecenforme.org/media/5872/04_faits_saillants_de_la_recherche.pdf
- ⁶⁰ Québec en forme (2011). *Les bénéfices économiques des espaces verts, des installations de loisirs et des aménagements urbains favorables à la marche. Faits saillants de la recherche. Numéro 4*. Repéré à : http://www.quebecenforme.org/media/5872/04_faits_saillants_de_la_recherche.pdf
- ⁶¹ Transport Canada (2008). *Programme de démonstration en transport urbain – Études de cas sur les transports durables. Planification urbaine pour les bicyclettes*. Repéré à : <http://www.tc.gc.ca/media/documents/programmes/ec77fplanificationbicyclettes.pdf>
- ⁶² Bergeron, K. & Cragg, S. (2009). *Encourager le transport actif : Bulletin n°3 : Les avantages économiques du transport actif*. Ontario, Ottawa : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.
- ⁶³ Bergeron, K. & Cragg, S. (2009). *Encourager le transport actif : Bulletin n°3 : Les avantages économiques du transport actif*. Ontario, Ottawa : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.
- ⁶⁴ Boucher, I., & Fontaine, N. (2011). *L'aménagement et l'écomobilité : Guide de bonnes pratiques sur la planification territoriale et le développement durable*. Québec, Québec : Ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire.
- ⁶⁵ TRANSIT (2012). *Enjeux – Financement du transport collectif*. Repéré à : <http://www.transitquebec.org/enjeu/financement/>
- ⁶⁶ Transport Canada (2008). *Programme de démonstration en transport urbain – Études de cas sur les transports durables. Planification urbaine pour les bicyclettes. Article de fond 77*.
- ⁶⁷ Whitelegg, J. *Critical Mass: Transport, Environment and Society in the Twenty-first Century*. London, Chiago : Pluto Press.
- ⁶⁸ Global Advocacy Council of Physical Activity, International Society of Physical Activity and Health (2010). *La Charte de Toronto pour l'activité physique : un appel mondial à l'action*. Repéré à www.globalpa.org.uk
- ⁶⁹ Global Advocacy Council of Physical Activity, International Society of Physical Activity and Health (2010). *La Charte de Toronto pour l'activité physique : un appel mondial à l'action*. Repéré à www.globalpa.org.uk
- ⁷⁰ Loisir et Sport Montérégie (s.d.). *Défis et enjeux du loisir municipal (loisir public)*. Repéré à : <http://www.loisir.qc.ca/101/Docs/%C3%89volution%20des%20defis%20et%20enjeux%20loisir%20public.pdf>
- ⁷¹ Québec en forme (s.d.). *Fiches thématiques. Pour que les jeunes soient physiquement actifs tous les jours*. Repéré à : http://www.quebecenforme.org/media/103517/60_minutes.pdf
- ⁷² Québec en forme (s.d.). *Fiches thématiques. Pour que les jeunes soient physiquement actifs tous les jours*. Repéré à : http://www.quebecenforme.org/media/103517/60_minutes.pdf

-
- ⁷³ Québec en forme (s.d.). *Fiches thématiques. Pour que les jeunes adoptent les modes de transport actif*. Repéré à : http://www.quebecenforme.org/media/103535/transport_actif.pdf
- ⁷⁴ Loisir et Sport Montérégie (s.d.). *Défis et enjeux du loisir municipal (loisir public)*. Repéré à : <http://www.loisir.qc.ca/101/Docs/%C3%89volution%20des%20defis%20et%20enjeux%20loisir%20public.pdf>
- ⁷⁵ Loisir et Sport Montérégie (s.d.). *Défis et enjeux du loisir municipal (loisir public)*. Repéré à : <http://www.loisir.qc.ca/101/Docs/%C3%89volution%20des%20defis%20et%20enjeux%20loisir%20public.pdf>
- ⁷⁶ Québec en forme (s.d.). *Fiches thématiques. Pour que les jeunes soient physiquement actifs tous les jours*. Repéré à : http://www.quebecenforme.org/media/103517/60_minutes.pdf
- ⁷⁷ Jeunes en forme Canada (2012). *Le jeu actif est-il en voie d'extinction?* Le Bulletin 2012 de l'activité physique chez les jeunes de Jeunes en forme Canada. Ontario, Toronto : Jeunes en forme Canada. Repéré à : <http://dvqdas9jty7g6.cloudfront.net/reportcards2012/JEF%202012%20-%20Bulletin%20sommaire%20-%20FINAL.pdf>
- ⁷⁸ Québec en forme (s.d.). *Fiches thématiques. Pour que les jeunes soient physiquement actifs tous les jours*. Repéré à : http://www.quebecenforme.org/media/103517/60_minutes.pdf
- ⁷⁹ Québec en forme (s.d.). *Fiches thématiques. Pour que les jeunes adoptent les modes de transport actif*. Repéré à : http://www.quebecenforme.org/media/103535/transport_actif.pdf
- ⁸⁰ Loisir et Sport Montérégie (s.d.). *Défis et enjeux du loisir municipal (loisir public)*. Repéré à : <http://www.loisir.qc.ca/101/Docs/%C3%89volution%20des%20defis%20et%20enjeux%20loisir%20public.pdf>
- ⁸¹ Québec en forme (s.d.). *Fiches thématiques. Pour que les jeunes soient physiquement actifs tous les jours*. Repéré à : http://www.quebecenforme.org/media/103517/60_minutes.pdf
- ⁸² Québec en forme (s.d.). *Fiches thématiques. Pour que les jeunes acquièrent et perfectionnent leurs habiletés motrices*. Repéré à : http://www.quebecenforme.org/media/103526/habiletes_motrices.pdf
- ⁸³ Québec en forme (s.d.). *Fiches thématiques. Pour que les jeunes acquièrent et perfectionnent leurs habiletés motrices*. Repéré à : http://www.quebecenforme.org/media/103526/habiletes_motrices.pdf
- ⁸⁴ Lemieux, M. & Thibault, G. (2011). L'Activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir. *Observatoire québécois du loisir*, 9 (7). Repéré à https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/docs/FWG/GSC/Publication/170/377/1765/1/45155/5/F412863849_Bulletin_Vol_9_No.7.pdf
- ⁸⁵ Lemieux, M. & Thibault, G. (2011). L'Activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir. *Observatoire québécois du loisir*, 9 (7). Repéré à https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/docs/FWG/GSC/Publication/170/377/1765/1/45155/5/F412863849_Bulletin_Vol_9_No.7.pdf
- ⁸⁶ Lemieux, M. & Thibault, G. (2011). L'Activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir. *Observatoire québécois du loisir*, 9 (7). Repéré à https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/docs/FWG/GSC/Publication/170/377/1765/1/45155/5/F412863849_Bulletin_Vol_9_No.7.pdf
- ⁸⁷ Lemieux, M. & Thibault, G. (2011). L'Activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir. *Observatoire québécois du loisir*, 9 (7). Repéré à https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/docs/FWG/GSC/Publication/170/377/1765/1/45155/5/F412863849_Bulletin_Vol_9_No.7.pdf
- ⁸⁸ Égale Action (2004). *Publications - Statistiques*. Repéré à : http://www.egaleaction.com/index_publication.htm
- ⁸⁹ Lemieux, M. & Thibault, G. (2011). L'Activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir. *Observatoire québécois du loisir*, 9 (7). Repéré à https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/docs/FWG/GSC/Publication/170/377/1765/1/45155/5/F412863849_Bulletin_Vol_9_No.7.pdf

-
- ⁹⁰ Charbonneau, H. (2012). Sommaire de l'enquête sur les pratiques en loisir des 50 ans et plus. *Bulletin de l'Observatoire québécois du loisir*, 9 (14).
- ⁹¹ Charbonneau, H. (2012). Sommaire de l'enquête sur les pratiques en loisir des 50 ans et plus. *Bulletin de l'Observatoire québécois du loisir*, 9 (14).
- ⁹² Loisir et Sport Montérégie (s.d.). *Défis et enjeux du loisir municipal (loisir public)*. Repéré à : <http://www.loisir.qc.ca/101/Docs/%C3%89volution%20des%20defis%20et%20enjeux%20loisir%20public.pdf>
- ⁹³ Charbonneau, H. (2012). Sommaire de l'enquête sur les pratiques en loisir des 50 ans et plus. *Bulletin de l'Observatoire québécois du loisir*, 9 (14).
- ⁹⁴ Charbonneau, H. (2012). Sommaire de l'enquête sur les pratiques en loisir des 50 ans et plus. *Bulletin de l'Observatoire québécois du loisir*, 9 (14).
- ⁹⁵ Loisir et Sport Montérégie (s.d.). *Défis et enjeux du loisir municipal (loisir public)*. Repéré à : <http://www.loisir.qc.ca/101/Docs/%C3%89volution%20des%20defis%20et%20enjeux%20loisir%20public.pdf>
- ⁹⁶ Charbonneau, H. (2012). Sommaire de l'enquête sur les pratiques en loisir des 50 ans et plus. *Bulletin de l'Observatoire québécois du loisir*, 9 (14).
- ⁹⁷ Charbonneau, H. (2012). Sommaire de l'enquête sur les pratiques en loisir des 50 ans et plus. *Bulletin de l'Observatoire québécois du loisir*, 9 (14).
- ⁹⁸ Charbonneau, H. (2012, Octobre). *Portrait des pratiques en loisir des personnes de 50 ans et plus au Québec*. Communication présentée à la Conférence annuelle du loisir municipal, Montréal. Repéré à : http://www.loisirmunicipal.qc.ca/userfiles/file/CALM2012_E5_50ansetplus.pdf
- ⁹⁹ Charbonneau, H. (2012, Octobre). *Portrait des pratiques en loisir des personnes de 50 ans et plus au Québec*. Communication présentée à la Conférence annuelle du loisir municipal, Montréal. Repéré à : http://www.loisirmunicipal.qc.ca/userfiles/file/CALM2012_E5_50ansetplus.pdf
- ¹⁰⁰ Charbonneau, H. (2012, Octobre). *Portrait des pratiques en loisir des personnes de 50 ans et plus au Québec*. Communication présentée à la Conférence annuelle du loisir municipal, Montréal. Repéré à : http://www.loisirmunicipal.qc.ca/userfiles/file/CALM2012_E5_50ansetplus.pdf
- ¹⁰¹ Charbonneau, H. (2012, Octobre). *Portrait des pratiques en loisir des personnes de 50 ans et plus au Québec*. Communication présentée à la Conférence annuelle du loisir municipal, Montréal. Repéré à : http://www.loisirmunicipal.qc.ca/userfiles/file/CALM2012_E5_50ansetplus.pdf
- ¹⁰² Lemieux, M. & Thibault, G. (2011). L'Activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir. *Observatoire québécois du loisir*, 9 (7). Repéré à https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/docs/FWG/GSC/Publication/170/377/1765/1/45155/5/F412863849_Bulletin_Vol_9_No.7.pdf
- ¹⁰³ Charbonneau, H. (2012, Octobre). *Portrait des pratiques en loisir des personnes de 50 ans et plus au Québec*. Communication présentée à la Conférence annuelle du loisir municipal, Montréal. Repéré à : http://www.loisirmunicipal.qc.ca/userfiles/file/CALM2012_E5_50ansetplus.pdf
- ¹⁰⁴ Québec en forme (s.d.). *Fiches thématiques. Pour que les jeunes soient physiquement actifs tous les jours*. Repéré à : http://www.quebecenforme.org/media/103517/60_minutes.pdf
- ¹⁰⁵ Drouin, L., Morency, P., Thérien, F. (2006). *Mémoire de la Direction de santé publique sur la Charte du piéton*. Montréal : Direction de santé publique de Montréal.
- ¹⁰⁶ Morency, P., Voyer, C. Beaulne, G., Goudreau, S. (2010). *Chutes extérieures en milieu urbain : impact du climat hivernal et variations géographiques*. Montréal : Direction de santé publique de Montréal.
- ¹⁰⁷ Morency, P., Voyer, C. Beaulne, G., Goudreau, S. (2010). *Chutes extérieures en milieu urbain : impact du climat hivernal et variations géographiques*. Montréal : Direction de santé publique de Montréal.

-
- ¹⁰⁸ Morency, P., Voyer, C. Beaulne, G., Goudreau, S. (2010). *Chutes extérieures en milieu urbain : impact du climat hivernal et variations géographiques*. Montréal : Direction de santé publique de Montréal.
- ¹⁰⁹ Morency, P., Voyer, C. Beaulne, G., Goudreau, S. (2010). *Chutes extérieures en milieu urbain : impact du climat hivernal et variations géographiques*. Montréal : Direction de santé publique de Montréal.
- ¹¹⁰ Vélo Québec (2010). *L'état du vélo au Québec en 2010*. Montréal, Québec.
- ¹¹¹ Vélo Québec (2010). *L'état du vélo au Québec en 2010*. Montréal, Québec.
- ¹¹² Morency, P., Voyer, C. Beaulne, G., Goudreau, S. (2010). *Chutes extérieures en milieu urbain : impact du climat hivernal et variations géographiques*. Montréal : Direction de santé publique de Montréal.
- ¹¹³ Vélo Québec (2010). *L'état du vélo au Québec en 2010*. Montréal, Québec.
- ¹¹⁴ Vélo Québec (2010). *L'état du vélo au Québec en 2010*. Montréal, Québec.
- ¹¹⁵ Bergeron, P. & Reyburn, S. (2010). *L'impact de l'environnement bâti sur l'activité physique, l'alimentation et le poids*. Québec : Direction du développement des individus et des communautés - Institut national de santé publique du Québec.
- ¹¹⁶ Bergeron, P. & Reyburn, S. (2010). *L'impact de l'environnement bâti sur l'activité physique, l'alimentation et le poids*. Québec : Direction du développement des individus et des communautés - Institut national de santé publique du Québec.
- ¹¹⁷ Bergeron, P. & Reyburn, S. (2010). *L'impact de l'environnement bâti sur l'activité physique, l'alimentation et le poids*. Québec : Direction du développement des individus et des communautés - Institut national de santé publique du Québec.
- ¹¹⁸ Lapierre, L. (2009). Pour en finir avec l'obésité. *Urbanité*, 27-28.
- ¹¹⁹ Handy, S. & coll. (2008). Is Support for Traditionally Designed Communities Growing? Evidence From Two National Survey. *Journal of the American Planning Association*, 74, 209-221.
- ¹²⁰ Ewing R., Schmid T., Killingsworth R. & coll. (2003). Relationship Between Urban Sprawl and Physical Activity, Obesity, and Morbidity. *American Journal of Health Promotion*, 18 (1), 47-57.
- ¹²¹ Sallis J., Saelens B., Frank L. & coll. (2009). Neighborhood Built Environment and Income: Examining Multiple Health Outcomes. *Social Science & Medicine*, 68 (7), 1285-1293.
- ¹²² Paré, I. (2012, 5 mai). Genève, paradis piéton. *Le Devoir*, pp. A7.
- ¹²³ Lapierre, L., Després, C., Lewis, P., Le May, D. & Morency, C. (2009). *Atelier international sur le transport actif des enfants*. Montréal : Réflexions du Comité organisateur.
- ¹²⁴ Nolin, B. & Hamel, D. (2005). Les Québécois bougent plus mais pas encore assez. Dans M. Venne et A. Robitaille (Dir.), *Annuaire du Québec 2006* (pp. 296-311). Montréal : Fides.
- ¹²⁵ Association canadienne des loisirs et des parcs (1997). *The Benefits Catalogue*. Ottawa.
- ¹²⁶ Lewis, P. & coll. (2009). *Le transport actif et le système scolaire à Montréal et à Trois-Rivières – Analyse du système d'acteurs concernés par le transport actif des élèves des écoles primaires au Québec*. Montréal : Groupe de recherche Ville et mobilité.
- ¹²⁷ Vélo Québec (2010). *L'état du vélo au Québec en 2010*. Montréal, Québec.
- ¹²⁸ Troped, P.J. & coll. (2001). Associations between self-reported and objective physical environment factors and use of a community rail-trail. *Preventive Medicine*, 32, 191-200.
- ¹²⁹ Vélo Québec (2010). *L'état du vélo au Québec en 2010*. Montréal, Québec.
- ¹³⁰ Vélo Québec (2010). *L'état du vélo au Québec en 2010*. Montréal, Québec.
- ¹³¹ Québec en forme (s.d.). *Fiches thématiques. Pour que les jeunes adoptent les modes de transport actif*. Repéré à : http://www.quebecenforme.org/media/103535/transport_actif.pdf

-
- ¹³² Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (2006). *Le transport urbain, une question de santé*. Montréal : Direction de santé publique de Montréal.
- ¹³³ Howard, AW. (2009). Keeping children safe: rethinking how we design our surroundings. *Canadian Medical Association Journal*.
- ¹³⁴ Morency, P. (2009, octobre). *Jeunes piétons et cyclistes blessés à Montréal : problème et solutions*, Communication présentée lors de la conférence de presse *Les jeunes ne marchent plus pour aller à l'école - Des groupes se réunissent pour sensibiliser les municipalités à leur rôle dans le transport actif sécuritaire des enfants* dans le cadre de la Semaine nationale de la sécurité scolaire, Montréal.
- ¹³⁵ Boucher, I. & Fontaine, N. (2001). *L'aménagement et l'écomobilité – Guide de bonnes pratiques sur la planification territoriale et le développement durable*. Québec, Québec : Ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire.
- ¹³⁶ Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (2007, décembre). *Pour une approche globale de la sécurité routière*. Mémoire de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal sur les projets de loi no 42 et no 55 déposé à la Commission des transports et de l'environnement. Assemblée nationale du Québec.
- ¹³⁷ Association des transports du Canada (1998). *Guide canadien d'aménagement de rues conviviales*. Ottawa : Association des transports du Canada.
- ¹³⁸ Association des transports du Canada (1998). *Guide canadien d'aménagement de rues conviviales*. Ottawa : Association des transports du Canada.
- ¹³⁹ Boucher, I. & Fontaine, N. (2001). *L'aménagement et l'écomobilité – Guide de bonnes pratiques sur la planification territoriale et le développement durable*. Québec, Québec : Ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire.
- ¹⁴⁰ Transport Canada (2010). *Complete streets: Making Canada's roads safer for all*. Repéré à <http://www.tc.gc.ca/eng/programs/environment-utsp-casestudy-cs72e-completestreets-812.htm#tphp>
- ¹⁴¹ Transport Canada (2010). *Complete streets: Making Canada's roads safer for all*. Repéré à <http://www.tc.gc.ca/eng/programs/environment-utsp-casestudy-cs72e-completestreets-812.htm#tphp>
- ¹⁴² Transport Canada (2010). *Complete streets: Making Canada's roads safer for all*. Repéré à <http://www.tc.gc.ca/eng/programs/environment-utsp-casestudy-cs72e-completestreets-812.htm#tphp>
- ¹⁴³ Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (2012). *Environnement urbain – Transport – Stratégies*. Repéré à http://www.dsp.santemontreal.qc.ca/dossiers_thematiques/environnement_urbain/thematiques/transport/strategies.html
- ¹⁴⁴ Québec en forme (2012). *Pour que les jeunes adoptent les modes de transport actif*. Repéré à http://www.quebecenforme.org/media/103535/transport_actif.pdf
- ¹⁴⁵ Québec en forme (2012). *Pour que les jeunes adoptent les modes de transport actif*. Repéré à http://www.quebecenforme.org/media/103535/transport_actif.pdf
- ¹⁴⁶ Québec en forme (2012). *Pour que les jeunes adoptent les modes de transport actif*. Repéré à http://www.quebecenforme.org/media/103535/transport_actif.pdf
- ¹⁴⁷ Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (2012). *Environnement urbain – Transport – Stratégies*. Repéré à http://www.dsp.santemontreal.qc.ca/dossiers_thematiques/environnement_urbain/thematiques/transport/strategies.html
- ¹⁴⁸ Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (2012). *Environnement urbain – Transport – Stratégies*. Repéré à http://www.dsp.santemontreal.qc.ca/dossiers_thematiques/environnement_urbain/thematiques/transport/strategies.html

-
- ¹⁴⁹ Boucher, I. & Fontaine, N. (2001). *L'aménagement et l'écomobilité – Guide de bonnes pratiques sur la planification territoriale et le développement durable*. Québec, Québec : Ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire.
- ¹⁵⁰ Charbonneau, H. (2012, Octobre). *Portrait des pratiques en loisir des personnes de 50 ans et plus au Québec*. Communication présentée à la Conférence annuelle du loisir municipal, Montréal. Repéré à : http://www.loisirmunicipal.qc.ca/userfiles/file/CALM2012_E5_50ansetplus.pdf
- ¹⁵¹ Québec en forme (s.d.). *Fiches thématiques. Pour que les jeunes adoptent les modes de transport actif*. Repéré à : http://www.quebecenforme.org/media/103535/transport_actif.pdf
- ¹⁵² Québec en forme (s.d.). *Fiches thématiques. Pour que les jeunes adoptent les modes de transport actif*. Repéré à : http://www.quebecenforme.org/media/103535/transport_actif.pdf
- ¹⁵³ Bergeron, L. & Cragg, S. (2009). *Encourager le transport actif : Bulletin n°8 : Le rôle des décideurs municipaux*. Ontario, Ottawa : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.
- ¹⁵⁴ Boucher, I. & Fontaine, N. (2001). *L'aménagement et l'écomobilité – Guide de bonnes pratiques sur la planification territoriale et le développement durable*. Québec, Québec : Ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire.
- ¹⁵⁵ Institut national de santé publique du Québec (2011). L'environnement bâti et la pratique d'activité physique chez les jeunes. *TOPO : Les synthèses de l'équipe nutrition – Activité physique – Poids*, numéro 1.
- ¹⁵⁶ Institut national de santé publique du Québec (2011). L'environnement bâti et la pratique d'activité physique chez les jeunes. *TOPO : Les synthèses de l'équipe nutrition – Activité physique – Poids*, numéro 1.
- ¹⁵⁷ Lemieux, M. & Thibault, G. (2011). L'Activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir. *Observatoire québécois du loisir*, 9 (7). Repéré à https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/docs/FWG/GSC/Publication/170/377/1765/1/45155/5/F412863849_Bulletin_Vol_9_No.7.pdf
- ¹⁵⁸ Québec en forme (2011). Parcs, terrains de jeu et mode de vie physiquement actif. *Faits saillants de la recherche*, 3.
- ¹⁵⁹ Québec en forme (2011). Parcs, terrains de jeu et mode de vie physiquement actif. *Faits saillants de la recherche*, 3.
- ¹⁶⁰ Gordon-Larsen, P., Nelson, M., Page, P., & coll. (2006). Inequality in the built environment underlies key health disparities in physical activity and obesity. *Pediatrics*, 117 (2), 417–424.
- ¹⁶¹ Kaczynski, A. & Henderson, K. (2007). Environmental correlates of physical activity: A review of evidence about parks and recreation. *Leisure Sciences*, 29 (4), 315–354.
- ¹⁶² Brownson, R., Baker, E., Housemann L., & coll. (2001). Environmental and policy determinants of physical activity in the United States. *American Journal of Public Health*, 91 (12), 1995–2003.
- ¹⁶³ Li, F., Fisher, J., Brownson, R., & coll. (2005). Multilevel modeling of built environment characteristics related to neighbourhood walking activity in older adults. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 59, 558–564.
- ¹⁶⁴ Rosenberger, R., Sneh, Y., Phipps, T., & al. (2005). A spatial analysis of linkages between health care expenditures, Physical inactivity, obesity and recreation supply. *Journal of Leisure Research*, 37 (2), 216–235.
- ¹⁶⁵ Corti, B., Donovan, R. & Holman, C. (1996). Factors influencing the use of physical activity facilities: results from qualitative research. *Health Promotion Journal Australia*, 6, 16–21.
- ¹⁶⁶ Coen, S. & Ross, N. (2006). Exploring the material basis for health: characteristics of parks in Montreal neighbourhoods with contrasting health outcomes. *Health & Place*, 12, 361–371.
- ¹⁶⁷ Cohen, D., McKenzie, T., Sehgal, A., & coll. (2007). Contribution of public parks to physical activity. *American Journal of Public Health*, 97 (3), 509–514.

-
- ¹⁶⁸ Cohen, D., Sehgal, A., Williamson, S., & coll. (2009). New recreational facilities for the young and the old in Los Angeles: policy and programming implications. *Journal of Public Health Policy*, 30, S248–S263.
- ¹⁶⁹ Colabianchi, N., Kinsella, A., Coulton, C., & coll. (2009). Utilization and physical activity levels at renovated and unrenovated school playgrounds. *Preventive Medicine*, 48, 140–143.
- ¹⁷⁰ Barnett T. (2009, 12 mars). *Les enfants vivants à proximité d'espaces verts marchent davantage*. Communiqué de l'Université de Montréal. Repéré à <http://www.nouvelles.umontreal.ca/recherche/sciences-de-la-sante/les-enfants-vivant-a-proximite-despaces-verts-marchent-davantage.html>
- ¹⁷¹ Barnett T. (2009, 12 mars). *Les enfants vivants à proximité d'espaces verts marchent davantage*. Communiqué de l'Université de Montréal. Repéré à <http://www.nouvelles.umontreal.ca/recherche/sciences-de-la-sante/les-enfants-vivant-a-proximite-despaces-verts-marchent-davantage.html>
- ¹⁷² Québec en forme (2012). *Pour que les jeunes adoptent les modes de transport actif*. Repéré à http://www.quebecenforme.org/media/103535/transport_actif.pdf
- ¹⁷³ Cohen, D., McKenzie, T., Sehgal, A., & coll. (2007). Contribution of public parks to physical activity. *American Journal of Public Health*, 97 (3), 509–514.
- ¹⁷⁴ Cohen, D., Sehgal, A., Williamson, S., & coll. (2009). New recreational facilities for the young and the old in Los Angeles: policy and programming implications. *Journal of Public Health Policy*, 30, S248–S263.
- ¹⁷⁵ Colabianchi, N., Kinsella, A., Coulton, C., & coll. (2009). Utilization and physical activity levels at renovated and unrenovated school playgrounds. *Preventive Medicine*, 48, 140–143.
- ¹⁷⁶ Kino-Québec (2005). *Aménageons nos milieux de vie pour nous donner le goût de bouger...Pour une meilleure qualité de vie*. Québec, Québec : Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.
- ¹⁷⁷ Davidson, K.K., et Lawson, C.T. (2006). Do attributes in the physical environment influence children's physical activity? A review of the literature. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5, 34.
- ¹⁷⁸ Tester, J. & Baker, R. (2009). Making the Playfields Even: evaluation the impact of an environmental intervention on ark use and physical activity. *Preventive Medicine*.
- ¹⁷⁹ Bergeron, P. & Reyburn, S. (2010). *L'impact de l'environnement bâti sur l'activité physique, l'alimentation et le poids*. Québec : Direction du développement des individus et des communautés - Institut national de santé publique du Québec.
- ¹⁸⁰ Québec en forme (2012). *Pour que les jeunes adoptent les modes de transport actif*. Repéré à http://www.quebecenforme.org/media/103535/transport_actif.pdf
- ¹⁸¹ Boucher, I. & Fontaine, N. (2001). *L'aménagement et l'écomobilité – Guide de bonnes pratiques sur la planification territoriale et le développement durable*. Québec, Québec : Ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire.
- ¹⁸² Besser, L.M. & Dannenberg, AL. (2005). Walking to public transit: steps to help meet physical activity recommendations. *American Journal of Preventive Medicine*, 29 (4), 273-80.
- ¹⁸³ TRANSIT (2011). *Artères bloquées – Quand le sous-financement des systèmes de transports menace l'économie du Québec*. Document d'analyse en appui à la création de TRANSIT : Alliance pour le financement des transports collectifs au Québec. Repéré à <http://www.transitquebec.org/wp-content/uploads/2011/08/Art%C3%A8res-bloqu%C3%A9es-TRANSIT-Ao%C3%BBt-2011.pdf>
- ¹⁸⁴ TRANSIT (2011). *Artères bloquées – Quand le sous-financement des systèmes de transports menace l'économie du Québec*. Document d'analyse en appui à la création de TRANSIT : Alliance pour le financement des transports collectifs au Québec. Repéré à <http://www.transitquebec.org/wp-content/uploads/2011/08/Art%C3%A8res-bloqu%C3%A9es-TRANSIT-Ao%C3%BBt-2011.pdf>
- ¹⁸⁵ Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (2012). *Environnement urbain – Transport – Stratégies*. Repéré à

http://www.dsp.santemontreal.qc.ca/dossiers_thematiques/environnement_urbain/thematiques/transport/strategies.html

¹⁸⁶ TRANSIT (2011). *Artères bloquées – Quand le sous-financement des systèmes de transports menace l'économie du Québec*. Document d'analyse en appui à la création de TRANSIT : Alliance pour le financement des transports collectifs au Québec. Repéré à <http://www.transitquebec.org/wp-content/uploads/2011/08/Art%C3%A8res-bloqu%C3%A9es-TRANSIT-Ao%C3%BBt-2011.pdf>