

Montréal physiquement active

Mémoire présenté à la Commission
permanente sur la culture, le patrimoine et
les sports.

Produit par Québec en Forme
Décembre 2012



Montréal :

273 000 jeunes de 0-17 ans

- Lasalle 13 726
- Outremont 5043
- Rivière-des-Prairies-PAT 22 690
- Rosemont-Petite-Patrie 19 950
- Saint-Laurent 17 149
- Verdun 10 925
- Ville Montréal est 761
- Montréal-Nord 17 862
- Dorval 3356
- Saint-Léonard 13 989
- Plateau Mont-Royal 11 434
- Montréal-Nord 17 862

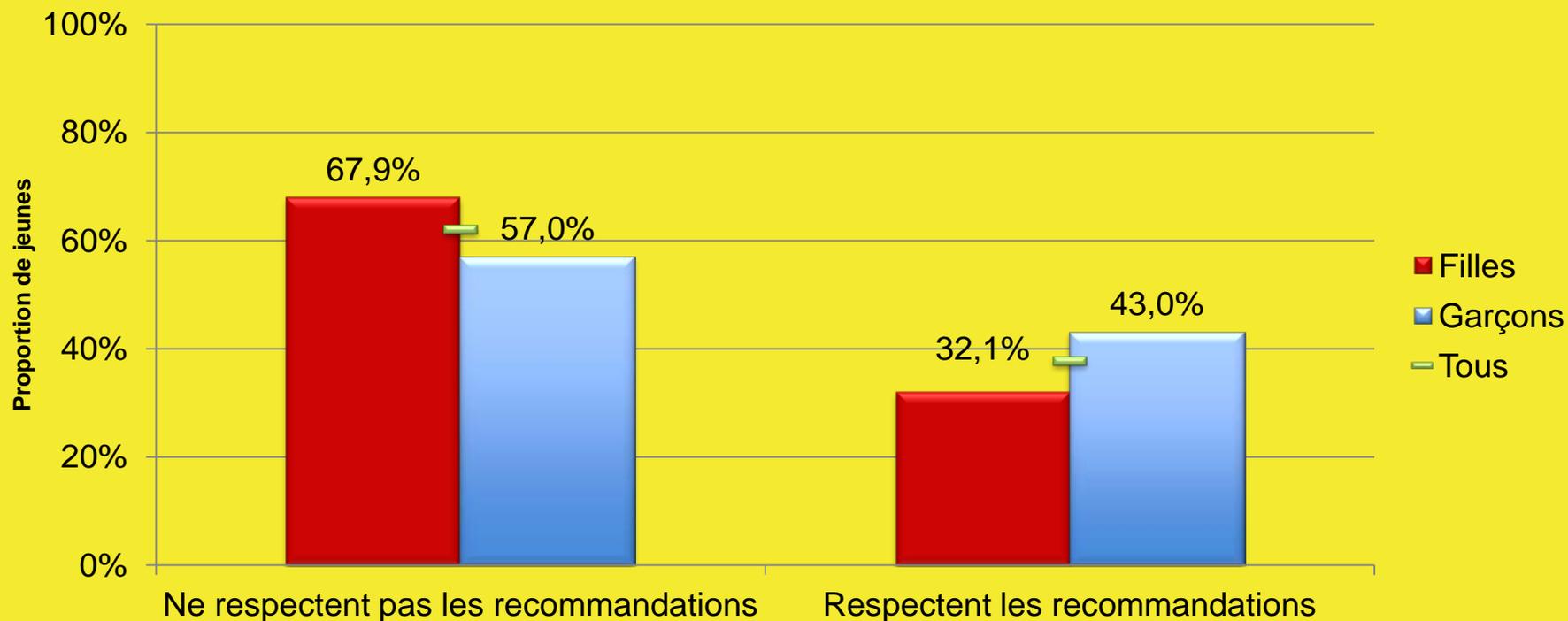
Qu'est-ce que les jeunes aiment lorsqu'ils font de l'activité physique?

87% avoir du plaisir!

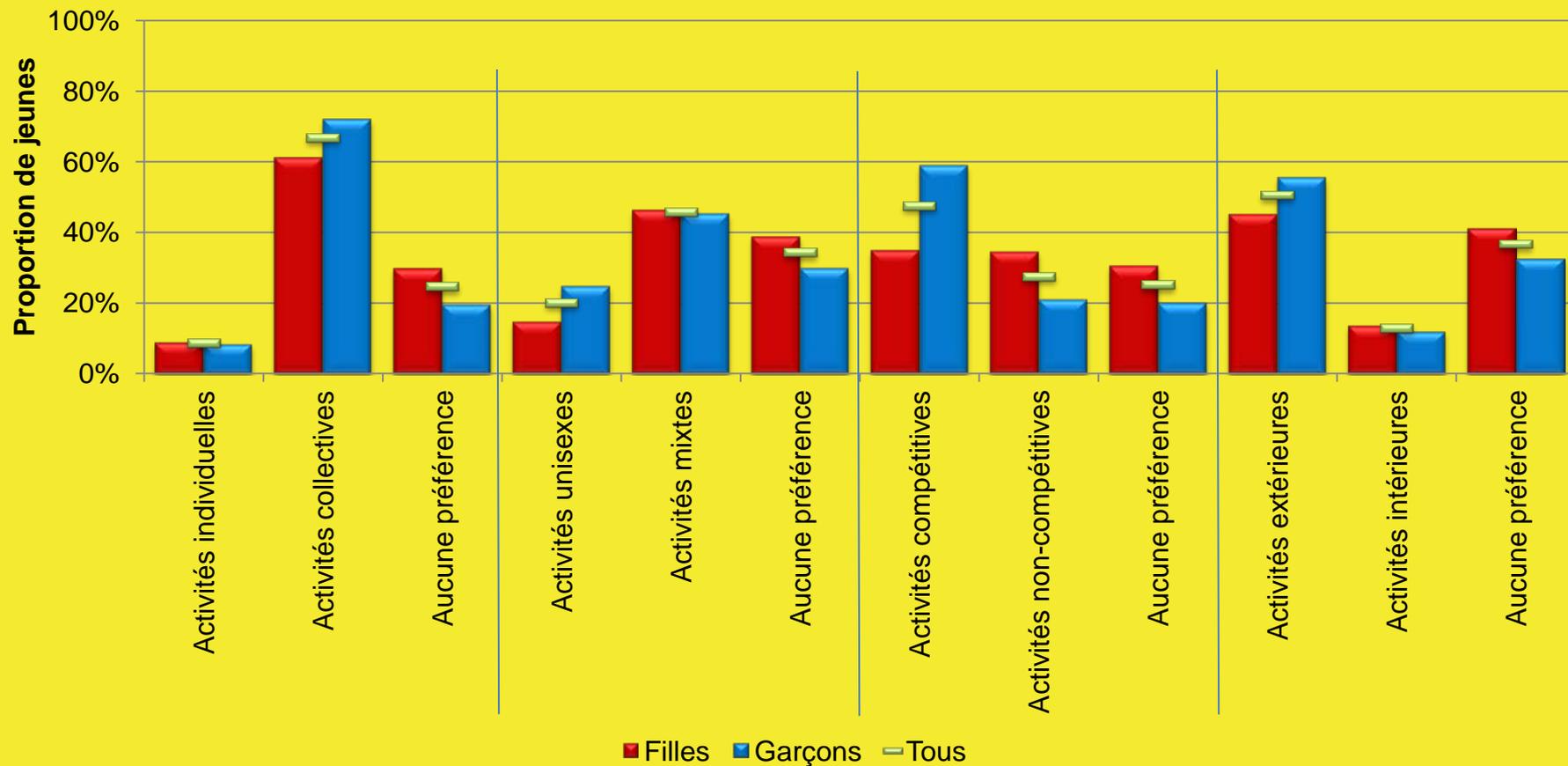
66% avoir un corps en santé

64% être actif

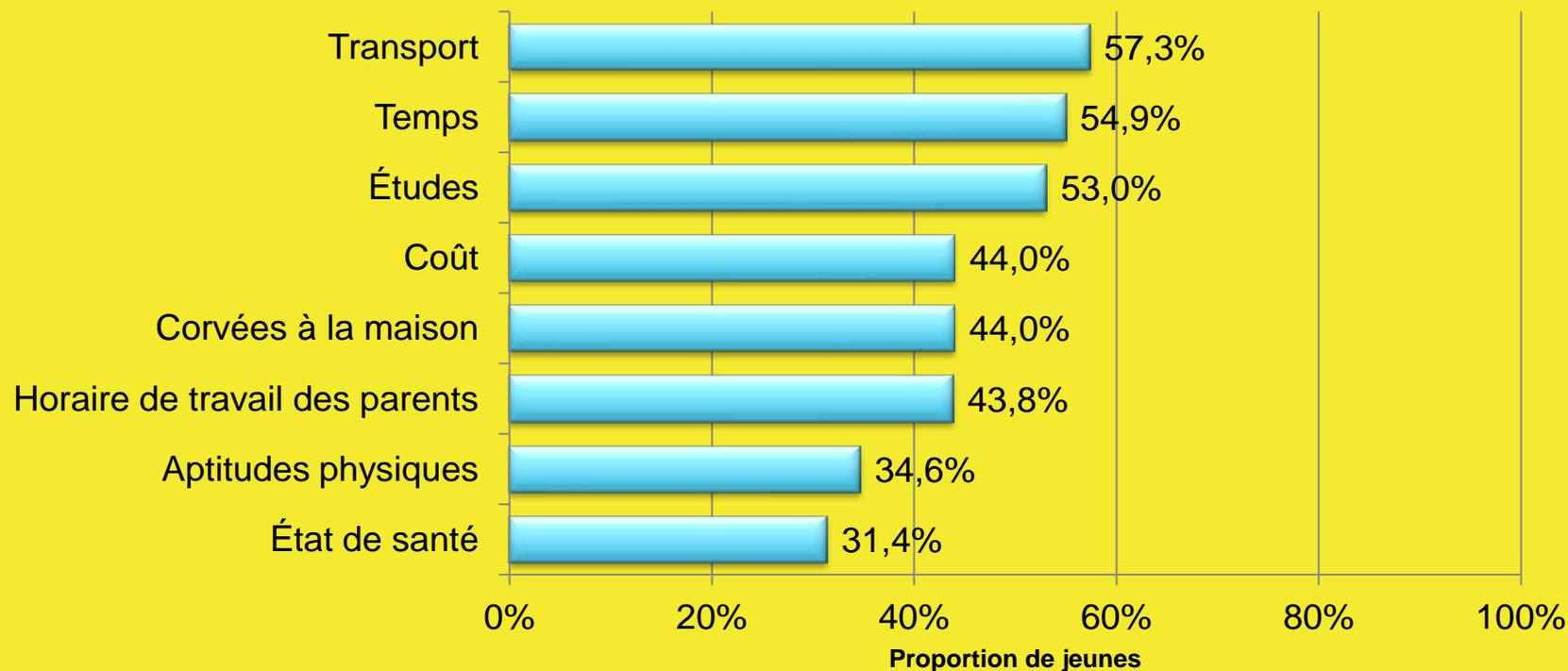
Proportion des jeunes de 10 à 17 ans qui ne bougent pas 60 minutes par jour.



Type d'activités préférées par les jeunes



Ce qui nuit à la pratique d'activité physique des jeunes



Quels sont les endroits privilégiés par les jeunes pour la pratique d'activité physique?



8 RECOMMENDATIONS



4 thèmes

- 1- Une vision commune
- 2- Une participation accrue
- 3- Des environnements urbains plus favorables
- 4- Une volonté d'agir ensemble



Une vision commune

1. **Se doter d'une vision rassembleuse** d'un mode de vie physiquement actif axée sur des changements durables

- S'adapter aux besoins des familles
- S'inscrire dans le plan de développement « Demain Montréal ».

Pour une participation accrue

2. Que la ville de Montréal actualise son identité à travers **une campagne de promotion** de ville physiquement active.

3. Assurer la coordination d'une **offre de service diversifiée** et adaptée aux différentes clientèles

- Répartir équitablement sur l'ensemble de son territoire, répondant à divers intérêts (exemple: Déclic Loisir)
- Avoir un horaire adapté et dont le coût est accessible à tous les budgets.



Pour des environnements urbains plus favorables

4. **Faciliter** l'adoption d'un mode de vie physiquement actif par l'aménagement de quartiers sécuritaires, d'infrastructures sportives et de loisir

- S'assurer des services de proximité, la mixité des usages, la connexité entre les secteurs et l'accès aux parcs et espaces verts. (exemple : Quartiers verts, actifs et en santé)

5. **S'engager** à revoir les ententes avec les organisations de leur territoire, notamment avec les commissions scolaires

- Maximiser l'utilisation des infrastructures et des équipements récréatifs et sportifs.

6. **Valoriser** l'utilisation des parcs et espaces verts pour la pratique ludique et le jeu libre.

Une volonté d'agir ensemble

7. Assurer la mise en place d'un **groupe d'influence** en mode de vie physiquement actif

- Positionner Montréal comme une ville active et engager les acteurs clés des divers réseaux et paliers d'intervention dans des actions structurantes.

8. **Assumer un leadership** et mobilisent les ressources, connaissances et compétences de leur milieu (local, régional, national)

- Développer des actions porteuses de changements (exemple: politique saines habitudes de vie)

MERCI

Sylvie Bernier

Ambassadrice saines habitudes de vie

Québec en Forme

@berniersylvie

