

The page features several light gray squares of various sizes scattered around the main text. One square is in the top left, another larger one is below it. To the right, there are three more squares of different sizes, and one more is at the bottom right.

# CONSULTATION MONTRÉAL, PHYSIQUEMENT ACTIVE



PRÉSENTATION DU  
GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE  
5 DÉCEMBRE 2012

# FAITS SAILLANTS

**LE PROBLÈME.** Tous s'inquiètent, et avec raison, de l'épidémie d'obésité qui sévit partout dans le monde, particulièrement chez les jeunes. Le Québec n'y échappe pas. Le mode de vie sédentaire est un des facteurs importants de ce problème.

**LA CONSULTATION.** Je suis très à l'aise et en accord avec les constats, principes et pistes de solution que j'ai retrouvés dans le document de consultation. En effet, il faut aborder la situation de façon intégrée et multidimensionnelle, et plusieurs politiques et services sous responsabilité municipale peuvent et doivent être mis à contribution.

**UNE VISION.** Notre première ministre madame Marois disait récemment « Pourquoi ne pas nous donner l'objectif que, d'ici 10 ans, la population québécoise devienne une des nations les plus en forme du monde? Voilà un défi à notre mesure. » Montréal se doit d'être précurseur et fer de lance de cette stratégie québécoise et devenir un des leaders internationaux en la matière. Ce serait un beau cadeau pour son 375<sup>e</sup> anniversaire, en 2017... et un beau cadeau pour sa jeunesse.

## MES RECOMMANDATIONS

- Offrir l'accès gratuit, actif et sécuritaire aux infrastructures et aux programmes liés aux sports et aux loisirs actifs pour les enfants de 12 ans et moins à Montréal
- Organiser un grand événement mobilisateur autour de l'activité physique et du sport pour les 375 ans de Montréal
- Convaincre des organisations possédant des moyens financiers importants d'investir massivement sur l'île de Montréal afin que les recommandations les plus pertinentes se concrétisent d'ici cinq ans



# 1. COMMENTAIRE SUR L'INITIATIVE MONTRÉAL, PHYSIQUEMENT ACTIVE

## LE PROBLÈME

Les chercheurs, les médecins, les intervenants sur le terrain, les organismes internationaux, tous s'inquiètent, et avec raison, de l'épidémie d'obésité qui sévit partout dans le monde, particulièrement chez les jeunes. Le Québec n'y échappe pas. Le mode de vie sédentaire est un des facteurs importants de ce problème.

Bientôt, au Québec, 50% de nos impôts serviront à payer nos services de santé, dont la grande majorité pour des services curatifs. Il faut investir beaucoup plus dans la prévention. Nos jeunes, et leurs parents, doivent bouger plus!

## LA CONSULTATION DE MONTRÉAL

Je suis très heureux que la Ville de Montréal, par cette consultation, fasse un temps d'arrêt pour prendre conscience de la situation et pour orienter ses actions, et qu'elle le fasse en faisant participer ses citoyens et toute la société civile.

Je suis très à l'aise et en accord avec les constats, principes et pistes de solution que j'ai retrouvés dans le document de consultation.

Je suis d'accord avec vous: il faut aborder la situation de façon intégrée et multidimensionnelle, en tenant compte des personnes et de leur environnement (physique, économique, social, culturel, politique, etc.). Ainsi, plusieurs politiques et services sous responsabilité municipale peuvent et doivent être mis à contribution (loisir et sport, développement social et économique, plan d'urbanisme et travaux publics, transport, développement durable, politique familiale, etc.). J'ai vu ce souci dans le document de consultation et j'en suis très heureux.

Le plus gros défi, après la consultation, sera de passer à l'action.

## UNE VISION

Madame Pauline Marois, notre première ministre, a énoncé récemment ce projet de société lors de son discours d'ouverture de la 40<sup>e</sup> législature de l'Assemblée nationale: «Pourquoi ne pas nous donner l'objectif que, d'ici 10 ans, la population québécoise devienne une des nations les plus en forme du monde? Voilà un défi à notre mesure.»

Compte tenu de son poids démographique, Montréal se doit d'être précurseur et fer de lance de cette stratégie québécoise. Montréal doit viser, d'ici 5 ans, à devenir leader du monde municipal québécois et un des leaders internationaux en la matière. Pourquoi cela ne deviendrait-il pas son image de marque?

## NE SERAIT-CE PAS...

- un beau cadeau pour son 375<sup>e</sup> anniversaire en 2017?
- un beau cadeau pour sa jeunesse?

Je me dis souvent que dans la société, il n'y a pas de trop grands rêves, il n'y a que trop d'excuses.

## RÉVONS ET AGISSONS!

## MA CONTRIBUTION À LA CONSULTATION

Plusieurs pistes de solution me viennent à l'esprit, mais je vais me concentrer sur trois d'entre elles.

JE ME DIS SOUVENT QUE DANS LA SOCIÉTÉ, IL N'Y A PAS DE TROP GRANDS RÊVES, IL N'Y A QUE TROP D'EXCUSES.

## 2. RECOMMANDATIONS

### 2.1 OFFRIR L'ACCÈS GRATUIT, ACTIF ET SÉCURITAIRE AUX INFRASTRUCTURES ET AUX PROGRAMMES LIÉS AUX SPORTS ET AUX LOISIRS ACTIFS POUR LES ENFANTS DE 12 ANS ET MOINS À MONTRÉAL

Je pense que l'accessibilité aux infrastructures et aux programmes liés aux sports et aux loisirs actifs (activités libres et encadrées) devrait être **gratuite en tout temps pour les 12 ans et moins** à Montréal.

Et pourquoi pas l'**accessibilité gratuite** aux mêmes infrastructures et programmes **pour les parents de ces jeunes de 12 ans et moins** lorsqu'ils pratiquent l'activité avec leur enfant (optimiser leurs déplacements et les moments d'attente, et être actifs). Par exemple, les parents dont les jeunes pratiquent le soccer, la natation ou toute autre activité sportive pourraient en faire en même temps, entre adultes, lorsque c'est possible.

En plus de cette accessibilité économique, les jeunes devraient avoir un **accès actif et sécuritaire à ces infrastructures et programmes lorsqu'ils sont à proximité** – par exemple, pour s'y rendre à pied ou en vélo à partir de la maison. Il s'agit de pistes de solution évoquées dans le document de consultation et aussi proposées par divers organismes qui déposent un mémoire. Les installations qui ne sont pas à proximité devraient être facilement accessibles à bas prix par le transport en commun.

Je suis certain que cette mesure aidera à rendre la jeunesse de Montréal plus active et qu'elle aura des impacts sur sa santé – sans compter les autres bienfaits de l'activité physique sur les jeunes, par exemple sur la sociabilité, sur l'estime de soi, etc. Je pense aussi à un autre genre d'impact plus large pour Montréal. À terme, une telle image d'accessibilité aux sports et aux loisirs actifs pour les familles montréalaises contribuera à l'attractivité de Montréal et pourrait ainsi contrer l'exode des jeunes familles vers la banlieue que l'on constate depuis quelques années. Je me dois de souligner la capacité à réagir rapidement de la Ville de Montréal dans certaines situations. La patinoire dans le Vieux Montréal a été ouverte en avance cette année car le climat le permettait. Bravo!

**Montréal ne part pas de zéro** dans cette voie. Il y a déjà des exemples de gratuité d'activités sportives et de loisirs actifs à Montréal, par exemple le programme gratuit Samedi de jouer dans l'arrondissement Saint-Léonard pour les jeunes âgés entre 8 et 12 ans. De telles approches sont aussi utilisées ailleurs. J'ai vu récemment sur le site Web de la Ville de Paris plusieurs exemples d'activités gratuites pour la jeunesse de Paris: «*Toute l'année, le soir et le week-end, vacances incluses, des activités sportives*

*gratuites encadrées pour les jeunes à partir de 8 ans sont proposées au cœur des quartiers. Pour conjuguer sport et nature, des séances gratuites dédiées à la gymnastique et au footing le dimanche matin dans plusieurs parcs et jardins et salles de sports municipaux... Les jeunes Parisiens de 7 à 17 ans peuvent pratiquer de nombreux sports dans plusieurs sites sportifs, durant l'année scolaire, le mercredi après-midi. Le dispositif fonctionne aussi durant les vacances scolaires. L'inscription est gratuite et s'effectue sur place.* » Il serait d'ailleurs intéressant d'initier une collaboration avec Paris par l'entremise de l'Association internationale des maires francophones.

Au plan de la faisabilité administrative et économique, ce n'est probablement pas évident au départ de concilier des objectifs d'acteurs municipaux, associatifs, publics et privés, et Montréal, physiquement active ne se bâtira pas en un jour. Mais lorsqu'il y a une vision claire et une volonté citoyenne et politique, on peut accomplir de grandes choses. **L'objectif peut être atteint par étapes** avant d'atteindre la gratuité totale: par quartiers ou arrondissements, quelques jours par saison au début.

Un des défis, que vous avez d'ailleurs identifié dans vos documents de consultation, concerne le lien municipal-scolaire quant à l'optimisation de l'utilisation des infrastructures (gymnases, cours d'école, terrains sportifs extérieurs).

Ça va coûter combien? Faudra faire le calcul. Pour la construction des édifices publics, on demande un pourcentage du coût pour l'achat d'une œuvre d'art. Pour la formation des employés, on demande un pourcentage de la masse salariale. Pour la santé de nos jeunes de Montréal, cela représenterait un très, très, très petit pourcentage du budget de la ville.

LA QUESTION N'EST PAS DE SAVOIR SI ON A LES MOYENS DE S'OFFRIR LA GRATUITÉ  
**MAIS PLUTÔT SI ON A LES MOYENS DE S'EN PASSER!**

## 2.2 ORGANISER UN GRAND ÉVÉNEMENT MOBILISATEUR AUTOUR DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DU SPORT POUR LES 375 ANS DE MONTRÉAL

Ma deuxième recommandation concerne la question des **grands événements liés à l'activité physique et au sport actif à Montréal**. Toute grande ville a besoin de grands projets mobilisateurs.

Je parle autant ici d'événements auxquels la population peut assister en tant que spectateur ou participer de façon active. Montréal a besoin de ce type de manifestations qui reviennent régulièrement, qui aiment la ville, qui lui donnent des émotions, des rêves... comme le Marathon de Montréal, les grandes marches de la santé, les tours de vélo, les championnats sportifs, etc. Des événements significatifs en toutes saisons.

La mise en place de votre récent *Programme de soutien aux événements sportifs d'envergure internationale, nationale et métropolitaine* est certainement une très bonne initiative en ce sens. Cependant il exclut les événements sportifs de très grande envergure nécessitant habituellement des ressources considérables des villes-hôtes, tels que les Jeux olympiques et paralympiques, les Jeux panaméricains, les Universiades, les Championnats du monde FINA, la Coupe du monde de la FIFA, les Jeux du Canada, les Jeux de la francophonie canadienne, etc. Ceux-ci sont traités hors du Programme, à la pièce.

C'est de ce type d'événement dont je voudrais vous parler. Je pense que Montréal devrait être imaginative et proactive en planifiant dès maintenant un événement majeur qui pourrait animer Montréal en 2017 pour son 375<sup>e</sup> anniversaire. À titre d'exemple, les *Olympiques de la jeunesse* de 2018 qui, bien qu'il soit déjà trop tard pour les demander, illustrent bien le genre d'événement auquel je pense.

**Pourquoi ?** Je trouve que de tels événements majeurs ont un effet mobilisateur. Par exemple, après le passage des mondiaux aquatiques à Montréal en 2005 et les performances d'Alexandre Despatie, je suis certain que les inscriptions dans les clubs de plongeon à Montréal et ailleurs au Québec ont augmenté, et que le même phénomène s'est produit dans les clubs de natation en raison des performances des icônes de ce sport. Ici même, à Montréal, pensons à l'effet Nadia Comaneci en gymnastique après les Olympiques de 1976! Ces grands événements engendrent aussi de la fierté.

En ce qui me concerne, je ferais ma petite part pour collaborer à votre 375<sup>e</sup> anniversaire: le Grand défi Pierre Lavoie pourrait vous arriver avec des projets surprenants!

Ma recommandation générale en cache une autre très pragmatique: **Montréal doit faciliter l'organisation de tels événements majeurs**.

Actuellement, l'organisation d'événements majeurs qui se déroulent dans plus d'un arrondissement à la fois m'apparaît complexe à Montréal. Vous me direz que ce n'est pas le même contexte et c'est vrai, mais lorsque j'organise des activités à Saguenay ou à Québec, ça va très vite et bien. Il faudrait un mécanisme facilitant.





## 2.3 CONVAINCRE DES ORGANISATIONS POSSÉDANT DES MOYENS FINANCIERS IMPORTANTS D'INVESTIR MASSIVEMENT SUR L'ÎLE DE MONTRÉAL AFIN QUE LES RECOMMANDATIONS LES PLUS PERTINENTES SE CONCRÉTISENT D'ICI CINQ ANS

L'argent c'est le nerf de la guerre. Sans des investissements majeurs, les différentes recommandations proposées par des organisations crédibles dans le cadre de cette consultation publique ne pourront malheureusement voir le jour. Ma dernière recommandation consiste donc à interpellier des organisations possédant des moyens financiers importants afin d'atteindre notre objectif commun.

### PLUS CONCRÈTEMENT, J'AIMERAIS ATTIRER VOTRE ATTENTION SUR DEUX IDÉES :

- Québec en forme, l'organisme provincial reconnu et dont les jeunes de la naissance à 17 ans sont leur priorité, pourrait selon moi contribuer davantage à Montréal. Présentement, 3,7 millions par année sont attribués par Québec en forme à la région de Montréal. D'ici 2 ans, on parle de 7 millions. Proportionnellement à sa population, c'est plutôt 10 millions que Québec en forme devrait dégager pour soutenir les communautés mobilisées et les regroupements locaux de partenaires de l'île. Montréal, c'est 25% de la population du Québec. Il faut donc investir davantage pour rendre les citoyens plus physiquement actifs. Québec en forme est l'un des moyens pour donner ce gros coup de main.
- La deuxième idée est la création d'un fonds spécial dédié à la promotion des saines habitudes vie unique pour Montréal. Je suggère que la Fondation Chagnon agisse comme moteur principal de ce fonds. À Montréal, il y a des enjeux majeurs en santé et des problématiques qui ne sont pas présentes dans le reste du Québec. C'est pourquoi la Fondation Chagnon en partenariat avec des entreprises privées basées à Montréal et la Ville de Montréal pourraient tous investir dans ce fonds spécial pour donner un coup de barre et que d'ici 5 ans, le virage en santé soit réellement amorcé à Montréal. Je suis prêt à approcher personnellement des dirigeants afin de les convaincre de contribuer à ce fonds.



**L'ARGENT  
C'EST LE NERF  
DE LA GUERRE.**

### CONCLUSION

Je vous remercie de m'avoir donné l'occasion de participer à cette consultation.

Bravo encore une fois pour la qualité de la démarche. Il me fera toujours plaisir de collaborer avec vous.

#### **Pierre Lavoie**

Co-fondateur du Grand défi Pierre Lavoie,  
athlète et conférencier





**ANNEXE : INFORMATIONS SOMMAIRES  
SUR PIERRE LAVOIE ET LE GRAND DÉFI  
PIERRE LAVOIE À MONTRÉAL**



# RÊVES, CONVICTIONS, ENGAGEMENT, PASSION, ACTIONS



## PIERRE LAVOIE

Pierre Lavoie est un athlète de calibre international dont la réputation dépasse largement les limites de son Saguenay-Lac-Saint-Jean natal où il réside toujours avec son épouse et ses enfants. Il compte neuf participations au plus prestigieux événement d'endurance de la planète, l'Ironman d'Hawaï, dont il a été champion à trois reprises dans sa catégorie.

Engagé socialement, il est président de l'Association de l'acidose lactique et porte-parole de la Corporation de recherche et d'action sur les maladies héréditaires (CORAMH). En 2005, Pierre a reçu la médaille de service méritoire du Gouverneur général du Canada et il a été décoré de l'insigne de Chevalier de l'Ordre national du Québec en 2006. Il a été élu Personnalité de l'année en 2005 et en 2010 dans la catégorie Humanisme, courage et accomplissement au gala Excellence de La Presse. Au mois de mai 2010, l'Université du Québec à Chicoutimi lui a décerné le titre prestigieux de docteur honoris causa. En 2011, il a reçu la Médaille d'honneur de l'Assemblée nationale, la Médaille d'or de l'Ordre du mérite de la Fédération des commissions scolaires du Québec et la Médaille d'honneur de la Faculté de médecine de l'Université de Montréal. Finalement, en 2012, il a été reçu Membre de l'Ordre du Canada, et l'Association médicale canadienne lui a décerné son prix de Promotion de la santé.

## LE GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE (GDPL)

**ORIGINES.** En 1999, Pierre Lavoie a lancé le premier *Défi Pierre Lavoie* au Saguenay-Lac-Saint-Jean. Le défi consistait à traverser la région en vélo, soit 650 km, en 24 heures. Le but était de sensibiliser la population de sa région à l'acidose lactique, une maladie qui lui a ravi deux enfants, et d'amasser des fonds pour la recherche sur cette maladie. L'événement a connu un tel succès que Pierre l'a répété en 2000, en 2002 et en 2005. En 2005, alors qu'il donnait des conférences dans les écoles, Pierre a constaté le vif intérêt des élèves pour son défi. L'idée lui est venue de s'associer aux écoles afin de créer l'activité *Fais ton kilomètre avec Pierre*. Pendant un mois, les jeunes devaient comptabiliser leurs activités physiques pour avoir la chance de pédaler avec Pierre lors de son passage dans leur communauté. Cette activité a connu un succès retentissant: 40 écoles inscrites, 6 300 jeunes participants, plus de 235 000 périodes de 15 minutes actives enregistrées. Tout cela sans qu'aucune publicité n'ait été faite pour promouvoir

l'événement. Pierre s'est alors dit qu'il fallait exposer plus de jeunes à cette activité, qu'il fallait viser encore plus grand. C'est ainsi qu'en 2008, le projet a pris forme à l'échelle du Québec en étant rebaptisé le *Grand défi Pierre Lavoie*.

**MISSION ET OBJECTIFS.** La mission du Grand défi Pierre Lavoie est d'encourager les jeunes à adopter de saines habitudes tôt dans la vie afin d'influencer positivement leur comportement futur. Il vise à: mobiliser le milieu scolaire québécois pour soutenir la pratique de l'activité physique et la saine alimentation chez les enfants de 6 à 12 ans; amener les enfants à choisir un mode de vie plus sain sur une base régulière de façon à ce que ces habitudes deviennent la norme pour les générations de demain; sensibiliser les parents à l'importance de l'activité physique et d'une saine alimentation pour la santé de leur enfant et, forcément, pour leur propre santé.



# LE GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE À MONTRÉAL EN 2012

## LA TOURNÉE DES ÉCOLES

- Le GDPL réalise à l'automne, à l'hiver et au printemps, une tournée des écoles primaires du Québec pour sensibiliser les élèves à l'importance d'être plus actifs physiquement et de bien s'alimenter, et pour les encourager à faire des changements permanents dans leur vie. La tournée a également pour but de préparer le terrain afin de leur donner le goût de participer au concours du mois de mai.
- Le Véhicube (caravane) se déplace dans les écoles et peut accueillir des classes entières de 32 élèves. L'atelier Bougez plus sur l'activité physique utilise entre autres des vélos stationnaires équipés d'un ordinateur pour l'animation, dont des simulations de randonnées. L'atelier Mangez mieux fait découvrir aux jeunes des concepts de base en matière de saine alimentation dans un univers de jeu vidéo avec écrans tactiles, aliments en 3D, etc.
- À Montréal, en 2012, 8 écoles primaires accueillant au total 3 232 élèves ont reçu le Véhicube. De ce nombre, 1 340 élèves ont participé aux ateliers. Il y a également eu 5 activités spéciales (ex: guignolée du Dr Julien) pendant lesquelles 700 élèves ont eu la chance de participer aux activités et environ 7500 personnes ont pu voir le Véhicube.

## LA TOURNÉE D'ÉTÉ

- Durant l'été, le Véhicube se déplace partout au Québec pour des événements.
- Cet été, il y a eu 5 sorties à Montréal, dont la fête du Canada et le Festival de Jazz. Au total, 1 500 jeunes ont participé aux ateliers et 13 500 personnes ont vu le Véhicube.

## LE CONCOURS LÈVE-TOI ET BOUGE: LA MAGIE DES CUBES ÉNERGIE

- Au mois de mai de chaque année, durant le mois de l'activité physique et du sport étudiant, les jeunes peuvent participer au concours amical Lève-toi et bouge. Avec les membres de leur famille, ils font des périodes de 15 minutes d'activité physique et accumulent ainsi des cubes énergie.
- En mai 2012, à Montréal, les résultats étaient à nouveau au rendez-vous: 130 écoles inscrites, 48 951 élèves participants, 10 millions de cubes énergie!!! Cela représente une moyenne de 205 cubes énergie par enfant et de 51 heures d'activité physique par élève, incluant la famille.

## LA GRANDE RÉCOMPENSE

- La Grande récompense a pour but de récompenser les écoles qui ont accumulé le plus de cubes énergie durant le concours Lève-toi et bouge. Le principe est de réunir tous les élèves dans un même endroit pour une grande fête. La Grande récompense coïncide avec la finale de l'événement du 1000 km afin de créer une fête encore plus grandiose.
- La Grande récompense se tient toujours à Montréal. En juin 2012, elle a réuni 1 000 cyclistes, 5 000 jeunes, 2 200 familles, 500 bénévoles, 300 partenaires, 525 coureurs. Bref, près de 10 000 personnes étaient présentes sur l'esplanade du Stade olympique pour célébrer les saines habitudes de vie!

## LE 1000 KM

- L'événement du 1000 km est le volet «adulte» du GDPL. Il consiste en un marathon cycliste spectaculaire où près de 1000 cyclistes parcourent 1000 km en trois jours, depuis La Baie jusqu'à Montréal. Le parcours change tous les ans. Le 1000 km n'est pas seulement un exploit sportif, il se veut avant tout une tribune pour faire prendre conscience à la collectivité de l'importance de changer nos habitudes de vie si nous voulons que nos jeunes aient un avenir. Tous les profits générés par l'événement sont versés à la Fondation GO pour soutenir la recherche médicale sur les maladies orphelines et financer des projets visant l'adoption de saines habitudes de vie. De plus, chaque équipe inscrite doit, entre autres, parrainer une ou des écoles primaires. À Montréal seulement, cela s'est traduit en 2012 par le parrainage de 40 écoles et la redistribution de 150 000 \$ à ces écoles pour financer des projets favorisant l'adoption de saines habitudes de vie.
- L'arrivée spectaculaire des 1000 cyclistes en peloton se fait chaque année à Montréal.



**T** 450.641.6669  
**F** 450.641.9070

540, rue d'Avaugour, bureau 1300  
Boucherville (Québec) J4B 0G6