



## **Montréal Physiquement active**

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

Produit par Québec en Forme  
Décembre 2012





## SOMMAIRE DES RECOMMANDATIONS

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, Québec en Forme salue cette démarche et est heureux d'apporter sa contribution à la réflexion. Comme vous, nous sommes persuadés que mener des actions structurantes autour du mode de vie physiquement actif constitue un investissement dont les effets sont concrets et mesurables sur la santé des jeunes et la qualité de vie des communautés. Aussi, nous voyons dans cette démarche un apport significatif à celle en cours au plan de développement de Montréal intitulé « Demain Montréal ».

Québec en Forme émet 8 recommandations prioritaires regroupées sous 4 grandes thématiques :

- La vision commune
- Une participation accrue
- Des environnements urbains plus favorables
- Une volonté d'agir ensemble

De ces 8 recommandations prioritaires émanent 17 pistes d'actions potentielles pour mener à un total de 25 recommandations souhaitées par Québec en Forme.

### **Un investissement sur toute la ligne : 8 recommandations prioritaires**

---

#### **1- Une vision commune**

- **Que la ville de Montréal, en collaboration avec ses arrondissements, se dote d'une vision rassembleuse d'un mode de vie physiquement actif axée sur des changements durables et adaptée aux besoins des familles et que cette vision soit inscrite dans le plan de développement « Demain Montréal ».**

#### **2- Une participation accrue**

- **Que la ville de Montréal actualise son identité à travers une campagne de promotion de ville physiquement active.**
- **Que la ville de Montréal, en collaboration avec ses organismes partenaires, assure la coordination d'une offre de service diversifiée et adaptée aux différentes clientèles, répartie équitablement sur l'ensemble de son territoire, répondant à divers intérêts, ayant un horaire adapté et dont le coût est accessible à tous les budgets.**

### **3- Des environnements urbains plus favorables**

- Que la ville de Montréal et ses arrondissements facilitent l'adoption d'un mode de vie physiquement actif par l'aménagement de quartiers sécuritaires, d'infrastructures sportives et de loisir tout en assurant des services de proximité, la mixité des usages, la connexité entre les secteurs et l'accès aux parcs et espaces verts.
- Que la ville de Montréal et ses arrondissements s'engagent à revoir les ententes avec les organisations de leur territoire, notamment avec les commissions scolaires afin de maximiser l'utilisation des infrastructures et des équipements récréatifs et sportifs.
- Que tous les arrondissements de la ville de Montréal valorisent l'utilisation des parcs et espaces verts pour la pratique ludique et le jeu libre.

### **4- La volonté d'agir ensemble**

- Que la ville de Montréal assure la mise en place d'un groupe d'influence en mode de vie physiquement actif qui saura positionner Montréal comme une ville active et engager les acteurs clés des divers réseaux et paliers d'intervention dans des actions structurantes.
- Que les arrondissements de la ville de Montréal assument un leadership et mobilisent les ressources, connaissances et compétences de leur milieu (local, régional, national) afin de développer des actions porteuses de changements.



# TABLE DES MATIÈRES



- À PROPOS DE QUÉBEC EN FORME..... 1
- UN ÉTAT DE SITUATION À PARTAGER..... 2
- 1- UNE VISION COMMUNE ..... 5
- 2- UNE PARTICIPATION ACCRUE ..... 6
- 3- DES ENVIRONNEMENTS URBAINS PLUS FAVORABLES ..... 11
- 4- UNE VOLONTÉ D’AGIR ENSEMBLE..... 15
- EN GUISE DE CONCLUSION ..... 18
- BIBLIOGRAPHIE ..... 19



## À PROPOS DE QUÉBEC EN FORME

Québec en Forme a été fondé en 2002, à la suite d'une entente de partenariat entre la Fondation Lucie et André Chagnon et le gouvernement du Québec. Québec en Forme soutient financièrement des regroupements locaux de partenaires à Montréal depuis 2003.

En 2007, le gouvernement du Québec annonçait la création d'un fonds dans le cadre de son Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes liés au poids 2006-2012, « *Investir pour l'avenir* ». Dans ce contexte, il a été déterminé qu'une contribution de 480 millions de dollars serait versée sur une période de 10 ans, tant de la part du gouvernement du Québec que de la Fondation Lucie et André Chagnon. Cette somme avait été confiée à la Société de gestion du Fonds pour la promotion des saines habitudes de vie qui, en 2010, a été fusionnée à Québec en Forme dans le but de créer une meilleure cohérence entre les projets soutenus par le Fonds. Les sommes investies visent à renverser la tendance actuelle d'obésité, de mauvaise alimentation et de sédentarité chez les jeunes; tous des facteurs qui risquent de compromettre leur plein développement et leur réussite éducative.

La mission de Québec en Forme consiste à « *Mobiliser les personnes et toute la société québécoise pour agir en faveur de l'adoption et du maintien d'un mode de vie physiquement actif et d'une saine alimentation, essentiels au plein développement des jeunes Québécois.* » Comme spécifiée dans son plan stratégique, l'organisation privilégie trois grandes orientations : *la mobilisation des communautés, la modification des environnements et la transformation de la norme sociale*. Celles-ci sont considérées comme des conditions nécessaires à l'atteinte de son but, soit « *l'augmentation du pourcentage de jeunes, notamment dans les milieux défavorisés, qui ont adopté et qui maintiennent une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif favorables à leur plein développement et à leur réussite éducative.* »

**À cette fin, Québec en Forme soutient financièrement plus de 200 plans de communautés et projets à travers les 17 régions administratives du Québec, ce qui permet à ce jour de rejoindre plus de 1,2 million de jeunes de 0 à 17 ans.**

Plus spécifiquement sur le territoire de Montréal, ce sont des investissements de 5,2 millions de dollars annuellement.

Au palier national, on note une trentaine de projets portés par des organismes non gouvernementaux, dont la plupart ont leur place d'affaires à Montréal.

- Il s'agit entre autres de : Quartiers verts actifs et en santé, Grand défi Pierre Lavoie, Trottibus, À pied à vélo, Ville active, Tennis Québec, Sport Québec, Défi Alter Égo, Défi 5/30, Tablee des chefs, Ordre professionnel des diététistes du Québec, Équilibre, Réseau québécois des villes et villages en santé, Équiterre. Le soutien de Québec en Forme à ces organisations s'ajoute aux autres investissements déployés sur le territoire de Montréal.

Québec en Forme reconnaît que tous les partenaires locaux, régionaux et nationaux possèdent des connaissances, des compétences et des leviers de développement utiles pour mettre en place des conditions favorables afin que tous les jeunes mangent mieux et bougent plus quotidiennement.



## UN ÉTAT DE SITUATION À PARTAGER

En 2011, Québec en Forme a amorcé une vaste enquête auprès de partenaires locaux, régionaux et nationaux afin de recenser les leviers disponibles au sein de diverses instances et milieux de vie (ex. : lieux de concertation régionale et locale, municipalités, CPE, écoles...) et ainsi cerner les obstacles à surmonter à l'atteinte de son but : « *l'augmentation du pourcentage de jeunes, notamment dans les milieux défavorisés, qui ont adopté et qui maintiennent une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif favorables à leur plein développement et à leur réussite éducative.* »

Plusieurs des constats recueillis à ce jour sont en cohérence avec ceux identifiés au document de consultation « Montréal physiquement active ». En voici quelques exemples.

### À propos de la pratique des jeunes...

L'importance de s'attarder au développement de leurs habiletés motrices.

- Le manque d'aptitudes physiques est identifié comme l'un des obstacles à être actif chez 35 % des jeunes Québécois, soit plus de 42,5 % des filles et 27 % des garçons de moins de 17 ans.
- En général, les jeunes issus de milieux défavorisés sont moins nombreux que les jeunes issus de milieux privilégiés à avoir des habiletés motrices bonnes ou excellentes selon la norme établie.
- Les CPE sont peu nombreux (36,2 %) à structurer le temps destiné aux activités favorisant le développement moteur des enfants à l'intérieur.
- À Montréal<sup>1</sup>, c'est 34,6 % des enfants qui présentent au moins une vulnérabilité dans leur développement, ce qui correspond à 5 087 enfants de maternelle.

Les jeunes québécois identifient le temps, les études et le transport comme des barrières à la pratique de l'activité physique.

- La moitié des filles et le quart des garçons de 6 à 11 ans font moins de 60 minutes d'activité physique par jour. Cette situation s'aggrave à l'adolescence alors que c'est 65 % des filles et 47 % des garçons qui n'atteignent pas cette recommandation<sup>2</sup>.
- Du côté des déplacements actifs, seulement un jeune sur cinq se déplace à pied ou à vélo pour se rendre à l'école alors que plus de 80 % des enfants du primaire habitent à moins de 1,6 km de leur école. Or, à lui seul, le transport actif permet d'accroître de plus de six points de pourcentage la proportion de jeunes qui font suffisamment d'activité physique<sup>3</sup>.
- Pourtant, une grande proportion de jeunes adolescents (75,2 % des garçons et 59,4 % des filles) passent, en temps loisirs, plus du 2 h par jour devant un écran<sup>4</sup>.

L'offre de services des divers milieux de vie des jeunes manque de diversité et d'ampleur quant au temps consacré à l'activité physique.

- Le jeu libre a chuté de 25 % en raison d'une augmentation du temps consacré à des activités structurées, dont la plupart se passent à l'intérieur et font peu ou pas bouger les jeunes<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> Référence tirée de l'Enquête sur la maturité scolaire

<sup>2</sup> Source : Comité scientifique de Kino-Québec (2011) L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir

<sup>3</sup> Référence tirée de : <http://www.inspq.qc.ca/Santescopie/element.asp?NoEle=831>

<sup>4</sup> Limiter à 2 h par jour le temps de loisir-écran est une recommandation de la Société canadienne de physiologie de l'exercice.

- L'offre sportive et récréative se concentre autour d'une programmation limitée (souvent les mêmes activités qui se répètent).
- Le temps alloué pour jouer dehors est faible (constat noté en CPE, à l'école et en famille).
- Seulement une école primaire montréalaise sur deux offre deux périodes de récréation par jour<sup>6</sup>.

### **À propos de l'environnement municipal**

L'analyse des politiques et autres mesures nationales nous indique la présence de règles qui encadrent les interventions municipales pour répondre à certains enjeux environnementaux, de mobilité et de sécurité publique. Les municipalités ont donc le pouvoir légal de mettre en place des mesures régissant l'environnement, l'apaisement de la circulation, la construction et l'accès à des infrastructures de loisirs, de pistes cyclables et d'espaces piétonniers...

- En milieu urbain, près de 90 % des quartiers résidentiels du Québec se trouvent à moins d'un kilomètre d'un parc ou d'un espace récréatif. En ce qui a trait aux infrastructures sportives et de loisir (ex. : gymnase, piscine, aréna, centre communautaire), elles sont aménagées à moins d'un kilomètre pour 50 % des quartiers. Mais la distance n'est pas le seul aspect pour l'accessibilité. Le coût, l'horaire et la diversité de l'offre ainsi que la qualité des installations sont des facteurs à considérer.
- Concernant la qualité de l'offre, plusieurs milieux sont confrontés à une pénurie et au roulement d'intervenants et de bénévoles qualifiés. Par exemple, du côté des camps de jour, 50 % ne retiennent pas leurs animateurs d'une année à l'autre alors que 31 % doivent accepter la totalité des candidats, faute de choix.
- Concernant les déplacements actifs (pistes cyclables et espaces piétonniers), le quart seulement des municipalités du Québec visent ce type d'aménagement, sans toutefois se donner de véritables stratégies. À Montréal, malgré toutes les possibilités qu'offre la ville centre, au plan local seulement trois arrondissements ont adopté des plans de déplacement.

La promotion de comportements en saine alimentation et en mode de vie physiquement actif figure peu dans les politiques et mesures municipales.

- Par exemple, dans les 404 politiques familiales dénombrées au Québec, seulement 12,1 % ont des orientations sur la promotion de l'activité physique, 5,8 % sur la promotion du transport actif et 4,5 % sur celle des saines habitudes de vie.

Les décideurs municipaux ont tendance à considérer le développement d'environnements favorables à l'activité physique comme une dépense.

- Selon l'organisation Vivre en ville, construire des quartiers compacts et mixtes qui favorisent des modes de transport plus sécuritaires et économiques permettrait aux municipalités d'augmenter la rentabilité de leurs investissements.

Nous tenons ici à saluer les efforts de la ville de Montréal pour les leviers<sup>7</sup> dont elle s'est dotée afin d'orienter l'aménagement de son territoire et le rendre favorable à l'utilisation du vélo, à la marche et à l'accès universel des infrastructures récréatives et sportives.

<sup>5</sup> Référence tirée du Portait sur le développement moteur et l'activité physique au Québec chez les enfants de 0 à 9 ans.

<sup>6</sup> Source : Direction de santé publique de Montréal (2000), Les enfants montréalais et l'activité physique à l'école primaire.

Mais les données du portrait montréalais<sup>8</sup>, inscrites au document de consultation « Montréal physiquement active », nous permettent de constater que les comportements actifs des jeunes demeurent un enjeu sur lequel il faut s'attarder.

Aussi, la question principale de votre consultation, à laquelle nous sommes heureux d'apporter notre contribution, démontre votre intérêt à pousser plus loin les efforts déployés pour assurer le bien-être des Montréalais.

**Que devons-nous faire pour façonner notre ville et engager nos communautés afin que nos citoyens adoptent un mode de vie physiquement actif?**

---

<sup>7</sup> Nommons à titre d'exemples sa charte montréalaise des droits et responsabilités, son plan de développement durable, son plan de transport, sa politique municipale d'accès universel, sa déclaration sur le sport régional, sa charte du piéton ainsi que ses programmes de soutien à des projets d'aménagement et de transport actif.

<sup>8</sup> Des données montréalaises telles que 33 % des 12 à 17 ans sont peu actifs dans leurs loisirs et seulement 35 % des jeunes de 6 à 17 ans utilisent le vélo plusieurs fois par semaine.



# 1- UNE VISION COMMUNE

## Recommandations pour l'élaboration et l'adoption d'une vision commune

### Que la ville de Montréal :

- en collaboration avec ses arrondissements, se dote d'une vision rassembleuse d'un mode de vie physiquement actif, axée sur des changements durables et répondant aux besoins des familles;
- inscrive cette vision dans le plan de développement « Demain Montréal ».

### Que cette vision commune :

- mise sur une approche écologique afin d'agir simultanément sur les individus et l'environnement;
- assure l'accès universel – c'est-à-dire à tous les citoyens, peu importe leur origine, leur situation économique, leur langue ou leur aptitude physique;
- témoigne du fait que d'agir sur le mode de vie physiquement actif, c'est un investissement à tous les niveaux (réussite éducative, humain, économique et environnemental);
- aie un libellé qui comporte la notion de plaisir afin de donner le goût de profiter des infrastructures et équipements montréalais.

Se doter d'une vision commune sur le mode de vie physiquement actif nous apparaît nécessaire pour développer le sentiment d'appartenance et favoriser l'engagement de tous vers des changements durables. D'ailleurs, les tendances actuelles de développement<sup>9</sup> confirment l'utilité d'un énoncé qui décrit la destination souhaitée pour rallier l'ensemble des acteurs concernés à travailler dans une même direction. Parmi les caractéristiques à considérer pour son élaboration, on note le fait qu'elle soit une brève description attirante d'un état de fait souhaité à long terme, qu'elle tienne compte des tendances actuelles et futures dans l'environnement et qu'elle serve de base à un plan-cadre d'intervention.

Montréal possède déjà plusieurs atouts reconnus pour définir son identité : *métropole inclusive, vitalité culturelle, ville de savoir, économie diversifiée, centre-ville sécuritaire, réseau de transport structurant, capacité d'accueil, ville entourée d'eau, ville nordique, réseau de grands parcs, territoire riche de ses quartiers...* sont ceux nommés dans le plan de développement « Demain Montréal ». De son côté, le document de consultation « Montréal physiquement active » propose une notion intéressante dans son essai de vision en mentionnant que « investir dans l'activité physique, le sport et les déplacements actifs, c'est investir dans l'être humain, l'économie et le développement durable ».

Pour mettre en valeur les saines habitudes de vie, la littérature<sup>10</sup> indique qu'il est requis d'opter pour une approche écologique afin d'agir simultanément auprès des individus et des environnements. À cet effet, il apparaît intéressant de mentionner que les facteurs suivants sont associés aux comportements : le potentiel piétonnier, la densité résidentielle, la proximité des infrastructures et la mixité des fonctions récréatives, commerciales, résidentielles impliquant la proximité d'espaces de production alimentaire. S'ajoutent aussi, ceux de la sécurité et de l'absence de civisme dans les lieux publics.

Ce sont tous des éléments inspirants pour l'élaboration d'une vision d'un Montréal physiquement actif.

<sup>9</sup> Exemples d'approche de développement : développement durable, approche territoriale intégrée, revitalisation urbaine intégrée, mobilisation de communautés, etc.

<sup>10</sup> OMS, Comblent le faussé en une génération. Commission des déterminants de la santé. Rapport final 2005-2008. Ainsi que la fiche thématique sur l'environnement bâti, produite par Québec en Forme.



## 2- UNE PARTICIPATION ACCRUE

### Recommandations pour des interventions plus efficaces favorisant une meilleure intégration de l'activité physique et du sport à la vie des jeunes Montréalais

#### Que la ville de Montréal et ses arrondissements :

- assument un leadership dans la mise en place de mécanismes permettant une offre de services et des environnements favorables au développement d'habiletés motrices, notamment chez les jeunes de 9 ans et moins.
- en collaboration avec ses organismes partenaires, assurent la coordination d'une offre de service diversifiée, répartie équitablement sur l'ensemble de son territoire, répondant à divers intérêts, ayant un horaire adapté et dont le coût est accessible à tous les budgets.
- assument un leadership actif dans l'accès à des programmes de formation reconnus pour la qualification de ses intervenants.
- développent une stratégie intégrant les technologies de communication afin d'informer, inciter et stimuler la pratique d'activités physiques.

### Recommandations pour rejoindre tous les groupes de citoyens :

#### Que la ville de Montréal et ses arrondissements :

- intensifient leurs modes de collaboration et de soutien auprès d'organismes œuvrant déjà auprès de ces clientèles (défavorisées, culturelles et anglophones) de façon à les inciter à sortir d'une offre de services traditionnelle et à répondre à une diversité de clientèles à la fois;
- explorent les collaborations possibles avec des organisations de type lieux de cultes communautaires.

### Recommandations pour promouvoir un mode de vie physiquement actif

#### Que la ville de Montréal :

- mise sur les événements régionaux ou nationaux, ainsi que sur les campagnes existantes, pour faire la promotion de sa vision en mode de vie physiquement actif et inciter les jeunes et les familles à bouger davantage;
- actualise son identité à travers une campagne de ville physiquement active.

#### Que tous les arrondissements de la ville de Montréal :

- mettent en place un mécanisme de promotion de l'offre de services en mode de vie physiquement actif (scolaire, municipal, communautaire, associatif) afin d'assurer sa visibilité et une participation maximale.

Dans le cadre de son enquête, Québec en Forme a relevé des enjeux prioritaires quant à l'adoption et au maintien d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif chez les jeunes. Sur cette base, nous priorisons l'atteinte d'objectifs spécifiques visant à ce que tous les jeunes du Québec :

- **aient développé leurs habiletés motrices avant l'âge de 9 ans;**
- **puissent bouger au moins 60 minutes quotidiennement;**
- **aient adopté l'habitude de se déplacer par le transport actif;**
- puissent prendre leurs repas dans des contextes conviviaux;
- aient augmenté leur consommation de fruits et légumes (au moins 5/jour) et par le fait même réduit leur consommation d'aliments de restauration rapide;
- aient augmenté leur consommation d'eau, de lait et de ses substituts et par conséquent réduit leur consommation des boissons sucrées et énergisantes;
- aient augmenté leur satisfaction à l'égard de leur image corporelle.

Pour identifier sur quoi il importe d'agir, il est requis de bien cerner le profil de la clientèle cible. Lorsque l'on s'adresse à l'ensemble d'une communauté locale et régionale, on comprend que le nombre de profils se multipliera en fonction du fait que les intérêts, l'horaire des obligations, la culture, la langue couramment parlée et la capacité financière varient d'un ménage à l'autre. Dans ce contexte, encourager les citoyens à être plus actifs exige certes l'adoption d'une diversité de stratégies et de moyens.

Agir à la fois sur l'accès et la diversité de l'offre, la qualité de l'intervention et la norme sociale nous apparaissent l'angle à retenir pour accroître la participation des individus à mode de vie physiquement actif, mais aussi pour influencer les acteurs clés à y contribuer.

Le document de consultation « Montréal physiquement active » met en évidence qu'il existe au sein de la ville une diversité d'incitatifs et de programmes ainsi qu'un apport financier considérable de la part des arrondissements (25 % du budget de fonctionnement), ce qu'il faut voir comme des leviers importants à reconnaître et valoriser. Toutefois, les données sur la participation des jeunes montréalais nous font croire que ceux-ci ne permettent pas de répondre aux besoins et à la réalité de tous. Parmi les raisons évoquées, on note le fait qu'ils ne soient pas adaptés au niveau d'habiletés motrices et sportives ou encore aux intérêts de s'adonner à la pratique libre<sup>11</sup>.

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

### **Renforcer le développement d'habiletés motrices**

Malgré qu'un enfant en bas âge soit naturellement actif, il est souvent placé dans un environnement qui favorise davantage un comportement sédentaire. Les divers milieux de vie qu'il fréquente (scolaire, municipal, communautaire ou associatif, service de garde) lui font passer de plus en plus de temps dans des contextes structurés et dans des activités et espaces

<sup>11</sup> En référence aux pages 4, 5, 12 et 27 du document Montréal, physiquement active.

souvent peu adaptés pour lui permettre de bouger. Rappelons que selon Kino Québec<sup>12</sup>, le niveau d'habiletés motrices et la condition physique des jeunes sont positivement associés à leur pratique d'activité physique présente et future. Or, les habiletés motrices se développent majoritairement durant la petite enfance et l'enfance, d'où l'importance d'agir tôt sur le développement moteur.

### **Assurer une offre de services diversifiée, adaptée et accessible à tous**

La Charte de Toronto invite au « 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. Québec en forme est en accord avec un tel énoncé » Il l'a déjà d'ailleurs adressé dans son mémoire à l'Union des municipalités du Québec (UMQ)<sup>13</sup>

Jusqu'ici, les programmes de la ville et de ses partenaires offrent des modèles standard (ex. : soutien au club de sports et de loisirs, cours et ateliers structurés...). Sur cette base, on peut questionner le type et la variété des activités, le coût, l'horaire, le lieu, le transport, et même les communications qui en sont faites. Il semble requis d'ajuster les modèles existants et d'en développer de nouveaux, de façon à renforcer la pratique libre et répondre à la réalité des divers profils de clientèle composant la communauté montréalaise.

### **Miser sur la qualité des interventions**

La qualité de l'offre est un autre facteur qui influence la pratique d'activités physiques. Le fait que les jeunes soient plus souvent placés dans des contextes structurés met en évidence l'importance de l'encadrement de l'offre et des messages qui y sont véhiculés. Les acteurs concernés ont la responsabilité de redonner aux enfants une diversité d'occasions de bouger (à l'intérieur comme à l'extérieur), d'explorer et de vivre des expériences de réussite. Pour ce faire, il importe que ces gens soient qualifiés. La Charte de Toronto identifie d'ailleurs le développement des compétences des intervenants dans le domaine du sport et de l'activité physique comme une condition importante.

Mais chaque année, plusieurs milieux sont confrontés à une pénurie d'intervenants et de bénévoles et à un roulement important de personnel, déstabilisant ainsi les structures de formation et d'encadrement. Par ailleurs, plusieurs organisations n'assurent pas la formation de leurs intervenants faute de budget. En conséquence, l'encadrement est souvent assumé par des personnes n'ayant pas les connaissances, les compétences et, parfois même, l'intérêt nécessaires pour l'activité physique et sportive.

### **S'ouvrir aux nouvelles technologies**

Les technologies font dorénavant partie du quotidien des jeunes et des citoyens de Montréal. De plus en plus de moyens sont disponibles pour enregistrer des données, télécharger un programme d'entraînement ou tout simplement pour planifier un tracé ou une sortie. Le phénomène du « géocaching » qui allie technologie GPS et activité physique en est un bel

---

<sup>12</sup> Avis scientifique de Kino Québec 2011

<sup>13</sup> Extrait du mémoire de Québec en Forme déposé à l'UMQ en 2011 ... *pour relever le défi de l'équité sociale sur un territoire, il faut des interventions adaptées, voire plus intensives, dans les quartiers et auprès des jeunes et de leurs familles qui en ont le plus besoin.*

exemple. Réaliser une activité en plein air à l'aide de mon GPS ou téléphone intelligent fait maintenant partie de la réalité.

Les technologies jouent également un rôle important d'aide à la décision. La possibilité d'être informé en tout temps des opportunités de bouger jouera un rôle crucial dans l'avenir. Le site internet « Patiner Montréal <http://www.patinermontreal.com/#/paysagee/patin-libre/sports-dequipe> » qui informe en temps réel des endroits ouverts et de l'état des glaces est un modèle à reproduire.

## **Comment rejoindre tous les groupes de citoyens, notamment les aînés, les adolescents, les femmes, les familles, les personnes ayant une limitation fonctionnelle?**

### **Intensifier le soutien aux organismes intervenant auprès de clientèles particulières**

L'entourage immédiat du jeune (famille, amis), par leurs messages et leur approbation, détermine fortement son intention d'être actif. Il importe donc de favoriser l'émergence de jeunes leaders et l'implication de familles actives, dans une perspective de participation citoyenne<sup>14</sup>. La ville de Montréal et ses arrondissements ont déjà développé un réseau de partenaires significatifs, ce qui leur permet de rejoindre tous les groupes de citoyens, peu importe leurs caractéristiques. Certaines pratiques sont toutefois à considérer pour optimiser l'impact sur les jeunes et leur famille.

Dans les milieux défavorisés, les connaissances et les habiletés motrices sont souvent peu ou pas développées. Ici, le développement des compétences est essentiel, c'est pourquoi l'offre doit inclure des occasions d'apprentissages et d'expérimentation.

Dans les communautés anglophones, bien qu'il y ait une grande ouverture au bénévolat et à l'entraide, le réseau de services communautaires est limité tant dans l'offre de services que dans la clientèle cible. Ici, un soutien plus significatif pour favoriser l'accès à une offre diversifiée et ouverte à toutes les clientèles semble une action requise.

Du côté des communautés culturelles, les mécanismes d'intégration mis en place jusqu'ici semblent tout à fait appropriés. D'ailleurs, l'intégration et la vitalité culturelle font partie des atouts de Montréal. Rejoindre les communautés culturelles via l'activité physique pour favoriser la cohésion sociale et renforcer le sentiment d'appartenance nous apparaît ici une avenue à retenir<sup>15</sup>.

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

### **Multiplier les stratégies de communication et de promotion**

Modifier la norme contribue à passer du il faut à c'est normal de bouger. Les médias, la publicité, le marketing, des leaders d'opinion et des spécialistes jouent un rôle important pour

---

<sup>14</sup> Extrait du mémoire de Québec en Forme déposé à l'UMQ en 2011...

<sup>15</sup> Référence à un énoncé du document de consultation « Montréal physiquement active » – page 5

façonner les normes. Il existe déjà une multitude de campagnes visant à rejoindre et sensibiliser les citoyens au fait qu'il est normal d'adopter et de maintenir un mode de vie sain et actif.

Bien que les municipalités n'aient pas la responsabilité de mener des campagnes sociétales, elles ont tout intérêt à offrir des milieux de vie où il fait bon vivre. Se donner une identité de ville active peut contribuer à faire valoir la qualité de vie d'un territoire. L'élaboration et l'adoption d'une vision commune et rassembleuse à l'égard d'un mode de vie physiquement actif ont déjà été abordées précédemment et peuvent certes aider au développement d'une telle identité. Mais amener les jeunes et les familles à se l'approprier suppose la mise en place de stratégies et d'actions de communication et de promotion. Nul doute que ceci est à la portée d'une ville comme Montréal.

L'offre de services en activité physique et sportive est certes volumineuse dans une ville d'ampleur comme Montréal. Plusieurs acteurs y contribuent, mais leur capacité à en faire la promotion est variable. Il peut donc être difficile pour les jeunes et les familles de saisir les opportunités d'être actifs près de chez eux. Le projet « Déclat loisirs du temps libre pour ta santé » dans les arrondissements Ahuntsic-Cartierville, Lachine, Rosemont-La Petite-Patrie, Sud-Ouest et Verdun est un bel exemple de développement et de promotion d'une offre adaptée aux besoins des jeunes et des familles.

Rappelons ici que dans le cadre de la Charte montréalaise des droits et responsabilités, la ville de Montréal s'engage « à soutenir et faire connaître, avec l'appui de ses partenaires du milieu, une offre de services diversifiée et complémentaire répondant aux besoins évolutifs de la population ».

La ville de Montréal est aussi reconnue pour ses grands événements et festivals. Le tour de l'île, le marathon de Montréal, la fête des neiges en sont quelques exemples. Miser sur ces activités d'envergure pour inciter les jeunes et les familles à être actifs et, pas seulement des visiteurs, passe aussi par des stratégies de communication et de promotion.

Notons également qu'il existe à l'échelle provinciale, de nombreuses campagnes et de nombreux programmes sur lesquels la ville de Montréal peut prendre appui pour faire la promotion d'un mode de vie physiquement actif auprès de ses citoyens. À titre d'exemples mentionnons : le Grand défi Pierre Lavoie, Plaisirs d'hiver (Kino-Québec), défi santé 5-30 Équilibre (Acti-Menu), Derrière le miroir (ÉquiLibre).



## 3- DES ENVIRONNEMENTS URBAINS PLUS FAVORABLES

### Recommandations quant aux priorités d'accès aux installations et aux infrastructures

#### Que la ville de Montréal :

- facilite les liens entre les différentes instances décisionnelles (locales, régionales et provinciales) au niveau de l'accessibilité et de l'aménagement urbain favorable à un mode de vie physiquement actif;
- adopte des mécanismes de collaboration avec les organisations de son territoire possédant une expertise dans l'élaboration de plans de mobilité et l'aménagement d'environnements urbains favorables au mode de vie physiquement actif.

#### Que tous les arrondissements de la ville de Montréal :

- adoptent et mettent en œuvre un plan de mobilité qui prévoit des mesures pour l'apaisement de la circulation, le prolongement de pistes cyclables et de promenades piétonnières, ainsi que l'aménagement de corridors sécuritaires et de stationnement pour vélos.

#### Que la ville de Montréal et ses arrondissements :

- repensent l'aménagement et les mécanismes d'entretien des parcs de façon à ce qu'ils soient aussi accessibles en hiver; (ex. déneigement des voies cyclables et pédestres).

### Recommandations concernant les autres espaces publics où bouger

#### Que la ville de Montréal et ses arrondissements :

- s'engagent à revoir les ententes avec les organisations de leur territoire, notamment avec les commissions scolaires afin de maximiser l'utilisation des infrastructures et des équipements récréatifs et sportifs.

### Recommandations pour façonner les milieux de vie montréalais à l'activité physique

#### Que la ville de Montréal et ses arrondissements :

- facilitent l'adoption d'un mode de vie physiquement actif par l'aménagement de quartiers sécuritaires, d'infrastructures sportives et de loisir tout en assurant des services de proximité, la mixité des usages, la connexité entre les secteurs et l'accès aux parcs et espaces verts.

#### Que tous les arrondissements de la ville de Montréal :

- optimisent l'utilisation des parcs et espaces verts auprès des familles par la tenue d'événements de quartier dans lequel il est offert la découverte d'une diversité d'activités physiques et sportives;
- valorisent l'utilisation des parcs et espaces verts pour la pratique ludique et le jeu libre.

Il existe une relation dynamique entre les comportements des individus et les environnements dans lesquels ils évoluent. Dans le cadre de sa planification stratégique et des constats issus de son enquête, Québec en forme s'est questionné sur la modification des environnements. À cet égard, il a retenu les changements souhaités suivants :

- L'augmentation du nombre d'ententes, politiques, mesures, programmes favorisant la promotion et l'adoption de la saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif.
- L'augmentation du nombre de milieux de vie ayant intégré dans leur organisation et leur offre de services des changements favorables à une saine alimentation et un mode de vie actif.
- L'augmentation du nombre de milieux de vie qui ont limité les occasions de sédentarité et d'alimentation malsaine.

Ces changements souhaités s'adressent à tous les réseaux et organisations qui les composent. Celui du municipal détient des leviers significatifs pour l'organisation du territoire, ceux-ci permettant :

- **L'aménagement :**
  - d'aires de jeu stimulantes, sécuritaires et accessibles, à l'extérieur comme à l'intérieur;
  - des quartiers de sorte que les parcs, aires de jeux, infrastructures sportives et de plein air et corridors cyclables soient sécuritaires, conviviaux et facilement accessibles;
  - de stationnements pour vélos bien éclairés, accessibles de la rue, situés à proximité de l'entrée de l'édifice ou du parc; offrir des supports à vélo en nombre suffisant;
  - de voies publiques et des quartiers facilitant les déplacements non motorisés sécuritaires.
- **La mise en place de mesures visant à :**
  - établir des ententes entre les organisations pour maximiser l'utilisation et l'accès aux installations et équipements disponibles dans la communauté;
  - soutenir, particulièrement en milieux défavorisés, l'accès physique et financier aux activités des organismes communautaires et associatifs grâce à des politiques d'accessibilité pour les jeunes et les familles, ainsi qu'à des mesures de soutien aux organismes sportifs et communautaires, etc.

Le document de consultation « Montréal physiquement active » met en évidence les divers atouts que Montréal possède. En effet, que se soit ses grands plateaux récréatifs et sportifs, son réseau de BIXI et de pistes cyclables, ses lieux de plein air, ses berges ainsi que des projets d'envergure tels que le futur parc régional dans St-Michel, le développement de nouveaux quartiers TOD (Transit-Oriented Development) sur les terrains de l'hippodrome dans l'arrondissement Côte-des-Neiges/Notre-Dame-de-Grâce, la piétonnisation à McTavish; des potentiels considérables à un mode de vie physiquement actif.

Reste que la ville de Montréal note aussi des écarts de développement au sein de son territoire. Jusqu'ici, peu d'arrondissements se sont dotés d'un plan local de déplacement et les fonctionnalités sont différentes d'un quartier à l'autre. En conséquence, nombreux sont les jeunes qui n'ont pas accès à des installations, des équipements et des activités physiques. D'autres n'habitent pas dans un quartier propice aux déplacements actifs. Le problème de vétusté pour plusieurs infrastructures et équipements récréatifs et sportifs constitue un autre enjeu de taille. Ajoutons à ce portrait le sentiment d'insécurité réelle ou perçue, mais aussi les craintes parentales qui peuvent limiter la mobilité des enfants.

## **Que faire pour améliorer l'accès à des installations et à des infrastructures de qualité? Dans l'avenir, quelles pourraient être les priorités à cet égard?**

### **Aménager espaces propices aux déplacements actifs**

Le transport actif permet d'augmenter significativement la pratique d'activité physique et de rejoindre des milliers de jeunes qui ne pratiquent aucune autre forme de loisirs et cela à peu de frais pour l'utilisateur. Un mouvement pour l'aménagement favorable aux déplacements actifs s'amorce tant dans les politiques de transport, les plans d'urbanisme que dans l'opinion publique. Les modifications en cours de la Loi sur l'aménagement urbain et la sortie prochaine d'un plan québécois de mobilité durable devraient accélérer cette tendance. Ajoutons à ce portrait la présence d'organisations non gouvernementales telles que le Centre d'écologie urbaine, Vélo Québec et Vivre en ville qui possèdent une solide expertise dans le domaine. Au fil des ans, ils ont développé des outils utiles pour sensibiliser et aider les acteurs locaux à la planification et la réalisation d'actions structurantes à cet égard.

Enfin, à ce jour, la ville de Montréal possède déjà des perspectives de développement intéressantes pour optimiser son réseau cyclable et piétonnier. Pour faire bouger davantage, il semble aussi opportun d'en favoriser l'accès durant la saison hivernale.

### **Améliorer le sentiment de sécurité (perçu ou réel)**

La mise en place de mesures d'apaisement de la circulation, un éclairage adéquat, la propreté, l'animation des infrastructures sont des moyens intéressants pour accroître la sécurité des citoyens. La capacité d'agir sur ces différents éléments relève de plusieurs instances, dont les arrondissements, la ville centre, le gouvernement fédéral. Le partage d'informations et l'arrimage des plans et des actions (ex. : plan de transport, développement durable...) nous apparaissent donc des avenues à retenir pour penser des aménagements adaptés et sécuritaires.

## **D'autres espaces publics où bouger sont-ils possibles?**

### **Revoir et intensifier les ententes avec le réseau scolaire**

Bien que le milieu municipal détienne plusieurs leviers pour l'aménagement de divers espaces publics permettant aux citoyens d'être actifs, seul, il ne peut répondre à tous les besoins d'accessibilité et de diversité. Partager les installations et les équipements grâce à des ententes de partenaires intersectoriels pour une disponibilité et un usage optimal fait partie des conditions de succès<sup>16</sup>.

Le réseau scolaire est un autre acteur significatif qui possède des leviers, des infrastructures et des équipements forts appréciables à cet égard. La collaboration pour le partage d'installations et d'équipements sportifs entre les réseaux municipaux et scolaires existe d'ailleurs depuis longtemps. Mais le besoin de revoir ces ententes de collaboration est aussi un besoin identifié depuis plusieurs années. Le plan d'action gouvernemental sur les saines habitudes de vie 2006-2012 – Investir pour l'avenir - en a d'ailleurs fait une de ses pistes d'action.

---

<sup>16</sup> Extrait du mémoire de Québec en Forme déposé à l'UMQ en 2011.

## Comment façonner les milieux de vie montréalais pour favoriser l'activité physique?

La Charte de Toronto pour l'activité physique identifie qu'un aménagement conçu pour augmenter l'accès aux espaces verts (en milieu urbain et rural), aux parcs nationaux et aux réserves fauniques permet aux gens de tous âges et de toutes conditions physiques d'avoir plus d'occasions de pratiquer en plein air des activités physiques sportives et récréatives.

La ville de Montréal possède un vaste réseau de parcs locaux et régionaux et ses perspectives prévoient l'aménagement de nouveaux espaces verts d'envergure. Ses berges sont aussi un potentiel à exploiter pour rehausser le cadre et la qualité de vie des Montréalais. Tous ces espaces représentent une opportunité pour renforcer le jeu libre, les activités ludiques entre amis ou en famille. La connexion entre ces différents lieux constitue aussi une occasion de renforcer les déplacements actifs.

En matière d'environnement favorable à un mode de vie physiquement actif, la ville de Montréal et ses arrondissements possèdent une capacité d'agir qui dépasse ses infrastructures sportives et de loisirs. En effet, l'aménagement du territoire est étroitement associé aux comportements. Les écrits scientifiques<sup>17</sup> indiquent qu'il faut privilégier la densité résidentielle, la proximité des infrastructures de loisirs, le potentiel piétonnier et la mixité des fonctions, impliquant des fonctions récréatives, commerciales et résidentielles. Il semble d'ailleurs que les jeunes ne soient pas particulièrement pris en compte dans les divers projets d'aménagement ou de revitalisation alors que les besoins des autres clientèles le sont. Il est impératif que la ville de Montréal et ses arrondissements appliquent ces concepts d'aménagement dans le développement de ses nouveaux quartiers ainsi que dans ses projets de réaménagement dans les quartiers déjà existants.

---

<sup>17</sup> The Built Environment and Youth Physical Activity: A Review Based on the ALR Literature Database (Ding Ding, James F. Sallis, Jacqueline Kerr, Suzanna Lee, Dori E. Rosenberg). Active Living Research Annual Conference Feb. 24, 2011.



## 4- UNE VOLONTÉ D'AGIR ENSEMBLE

### Recommandation pour mobiliser les forces vivres et valoriser les biens faits d'un mode de vie physiquement actif

#### Que la ville de Montréal :

- assure la mise en place d'un groupe d'influence en mode de vie physiquement actif qui saura positionner Montréal comme une ville active et engager les acteurs clés des divers réseaux et paliers d'intervention dans des actions structurantes.

#### Que tous les arrondissements de la ville de Montréal :

- assument un leadership et mobilisent les ressources, connaissances et compétences de leur milieu (local, régional, national) afin de développer des actions porteuses de changements;
- maximisent l'utilisation des espaces de concertation existants pour agir.

Selon l'Organisation mondiale de la santé, les initiatives locales visant à encourager les saines habitudes de vie ont le plus grand potentiel de réussite. La clé du succès consiste donc à soutenir et valoriser les communautés et les autorités locales. Un tel énoncé ne réduit en rien le rôle des paliers régionaux et nationaux. Au contraire, leurs champs de compétences leur permettent d'orienter, d'influencer et de soutenir des initiatives de développement structurantes.

Dans le cadre de son plan stratégique, Québec en forme reconnaît la capacité d'agir ensemble des communautés et l'expertise des autorités et organisations des divers paliers d'intervention (local, régional et provincial). L'enquête que nous avons réalisée démontre toutefois la nécessité que...

- les décideurs engagent leur organisation dans la prise en charge de stratégies et d'actions d'un plan collectif de communauté;
- les plans, politiques et mesures des instances et acteurs locaux et régionaux soient complémentaires;
- les connaissances et les compétences des acteurs clés soient mises à contribution.

Le milieu municipal possède le pouvoir de déterminer les règles qui régissent l'aménagement, le transport, le développement communautaire, le sport, la culture ainsi que le développement économique et social de son territoire, ce qui en fait un acteur incontournable. Mais il ne peut porter à lui seul toutes les solutions. Contribuer à des changements durables en mode de vie physiquement actif concerne tous les réseaux et organisations qui les composent.

Le document de consultation « Montréal physiquement active » fait d'ailleurs mention du besoin de mobiliser les forces vives de la collectivité montréalaise.

Dans d'autres domaines, Montréal a su démontrer sa capacité à rassembler divers acteurs pour travailler en dialogue et en collaboration avec eux autour de planifications concertées d'envergure. À titre d'exemples, nommons Culture Montréal, le Quartier des spectacles et ses diverses initiatives en

développement social et en revitalisation urbaine. Du côté du mode de vie physiquement actif, les initiatives rassembleuses sont généralement récentes et à l'exception du BIXI et des jeux de Montréal, leurs stratégies modestes. Le programme quartier 21 — une entente de collaboration avec le réseau de la santé pour le soutien à des initiatives locales de développement durable, les ententes de loisirs et de sports entre les arrondissements et des clubs de loisirs, le marathon de Montréal, le tour de l'île, en sont quelques exemples.

Ajoutons ici le soutien de Québec en forme puisqu'il contribue à la mise en œuvre de plans d'action stratégiques concertés en saine alimentation et mode de vie physiquement actif dans 23 communautés locales ainsi qu'à 9 projets régionaux inscrits au plan d'action de la table régionale sur les saines habitudes de vie. Les instances locales et régionales qui portent ces plans sont les premières à réunir une diversité d'acteurs pour identifier ensemble différentes avenues favorisant l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie chez les Montréalais.

Mais plusieurs pas restent à franchir pour un agir collectif qui a de l'impact sur le comportement des Montréalais, sur l'aménagement du territoire ainsi que sur le statut de Montréal comme ville active.

### **Comment mobiliser les ressources et les forces vives de la collectivité montréalaise pour que les citoyens profitent davantage des bienfaits du sport et de l'activité physique?**

Une ville comme Montréal regroupe une diversité d'acteurs clés dans tous les réseaux d'intervention oeuvrant sur son territoire. La plupart valorise une approche de travail intégrée misant sur la complémentarité des interventions. Malgré tout, les projets en mode de vie physiquement actif se développent encore trop souvent en silo. Partager les connaissances, les compétences et les leviers de chacun constituent sans aucun doute un pas de plus à faire pour mener des actions structurantes dans ce domaine.

#### **Planifier collectivement rime avec engagement des acteurs clés**

S'engager dans une planification conjointe avec ses partenaires : écoles, établissements de santé, organismes communautaires, de sport et de loisir associatif, établissements... compte parmi les conditions de succès<sup>18</sup>. Un tel exercice suppose que tous les réseaux et les organisations acceptent de mettre à contribution les membres de leur personnel ayant les connaissances et les compétences requises pour planifier, prioriser, mettre en œuvre et évaluer les stratégies et actions jugées porteuses de changement.

Au plan local, l'arrondissement peut jouer un rôle déterminant en rendant accessibles ses professionnels des services d'urbanisme, des travaux publics, de sports, loisirs et développement social dans une démarche collective de planification. L'arrondissement aurait aussi tout avantage à influencer ses partenaires des autres réseaux à en faire de même. Par exemple, le réseau scolaire possède des spécialistes en éducation physique, le réseau de la santé recense une multitude de renseignements utiles sur les habitudes de vie et l'état de santé des citoyens, le réseau communautaire a la capacité de rejoindre les clientèles vulnérables, le réseau associatif regroupe une diversité de compétences spécifiques dans le domaine du sport, etc.

---

<sup>18</sup> Extrait du mémoire de Québec en Forme déposé à l'UMQ en 2011, qui est en cohérence avec un des énoncés de la Charte de Toronto.

Enfin, tous les réseaux comptent parmi leur personnel des personnes qualifiées en planification et évaluation.

Les connaissances et compétences d'organisations régionales et provinciales sont aussi à solliciter. Par exemple, les expertises du Centre d'écologie urbaine, de Vivre en ville et de Vélo Québec peuvent être très utiles aux communautés locales pour rendre les environnements favorables au mode de vie physiquement actif. La cohésion entre les acteurs du local, régional et provincial est donc sans aucun doute à renforcer.

### **Influencer collectivement**

La responsabilité d'environnements favorables repose en grande partie sur des personnes qui agissent comme décideurs dans les différents milieux de vie que fréquentent les jeunes et les familles. Les élus et les gestionnaires municipaux ont une responsabilité première à cet égard.

Avec l'implantation de la Loi et la Stratégie sur la vitalité et l'occupation du territoire, la municipalité viendra renforcer le rôle des élus locaux dans la planification et le choix des priorités locales. Ici, la ville de Montréal devra être attentive au fait qu'il existe déjà sur son territoire une multitude de lieux de concertation oeuvrant pour le développement local et la planification de stratégies et d'actions en mode de vie physiquement actif.

En effet, la plupart des quartiers de Montréal sont assez bien structurés pour mobiliser les partenaires de leurs milieux. Depuis 2002, le soutien de Québec en forme a permis la mise en place de regroupements de partenaires qui se concentrent sur la mise en place de stratégies et d'actions porteuses quant au mode de vie physiquement actif. Une table régionale sur les saines habitudes de vie existe depuis maintenant quatre ans. S'ajoute depuis peu au niveau provincial, une instance en mode de vie physiquement actif. Plusieurs jeunes instances rassembleuses qui cherchent toutes à mener des actions structurantes, mais qui n'entretiennent pas de liens entre elles. Chacun travaille donc sur la base de sa propre vision et leur plan propose peu ou pas de stratégies d'influence.

L'axe du positionnement et de l'influence semble donc à renforcer afin de rendre les environnements favorables au mode de vie physiquement active et donner à Montréal une identité de ville active.

À cet égard, l'initiative « Get Active » de Toronto est inspirante. Montréal pourrait se créer un groupe d'influence qui porte des messages publics en faveur d'un mode de vie physiquement actif, qui sensibilise les décideurs des divers paliers à l'adhésion à une vision de changement, la cohésion des actions entre les paliers et l'engagement de chacun à des actions structurantes.



## EN GUISE DE CONCLUSION

La municipalité est un acteur incontournable pour la mise en place de mesures ayant des impacts positifs sur le mode de vie des citoyens. Ses décisions en matière d'aménagement peuvent rendre facile le choix d'opter pour un mode de vie physiquement actif. Mais la municipalité doit aussi renforcer son rôle stratégique dans la promotion des saines habitudes de vie. La Stratégie sur la vitalité et l'occupation du territoire l'aideront sûrement sur cet aspect. Malgré tout, la municipalité ne peut agir seule. Elle a certes besoin de voir le Ministère des affaires municipales responsable de l'occupation du territoire (MAMROT) renforcer son soutien, mais elle doit aussi optimiser ses liens avec les divers partenaires de son territoire et solidifier la liaison avec les instances régionales et les organismes non gouvernementaux ayant une vocation autre que locale.

Aussi pour favoriser l'adoption et le maintien de comportements actifs, il semble gagnant de se doter d'une vision collective de changement, d'agir simultanément auprès des individus et sur l'environnement, d'optimiser l'engagement des élus et des décideurs, de s'associer aux instances et ressources possédant les connaissances et compétences nécessaires et enfin, s'assurer de la complémentarité des stratégies et des actions.

Nous rappelons ici que Québec en Forme est heureux de contribuer à des projets structurants sur la saine alimentation et le mode de vie physiquement actif. Il souhaite alimenter le dialogue et les actions en faveur de changements durables. Il entend donc poursuivre son soutien aux communautés, aux acteurs clés de tous les paliers et aux efforts de cohésion ainsi qu'intensifier sa contribution au développement de plaidoyers d'influence.



## BIBLIOGRAPHIE

Direction de la santé publique de Montréal, Enquête sur la maturité scolaire des enfants montréalais. Rapport régional 2008.

Global Advocacy Council of Physical Activity, International Society for Physical Activity and Health, *La Charte de Toronto pour l'activité physique : un appel mondial à l'action*. 2010

Kino Québec, L'activité physique, déterminant de la santé des jeunes, avis du comité scientifique de Kino-Québec, Secrétariat au loisir et au sport, Ministère de la Santé et des Services sociaux, Gouvernement du Québec- Avis scientifique 2011

MAMROT, Stratégie sur l'occupation et la vitalité des territoires, 2011

OMS, Comblent le fossé en une génération. Commission des déterminants de la santé. Rapport final 2005-2008.

Québec en Forme, Planification stratégique 2011-2014

Québec en Forme, Cadre de référence en mobilisation des communautés, 2008

Québec en Forme, Plate forme en saine alimentation et mode de vie physiquement actif, 2011

Québec en Forme , État de situation 2011 – Rapport complet – mars 2012

Québec en Forme, État de situation 2011 – Politiques familiales en milieu municipal- mars 2012

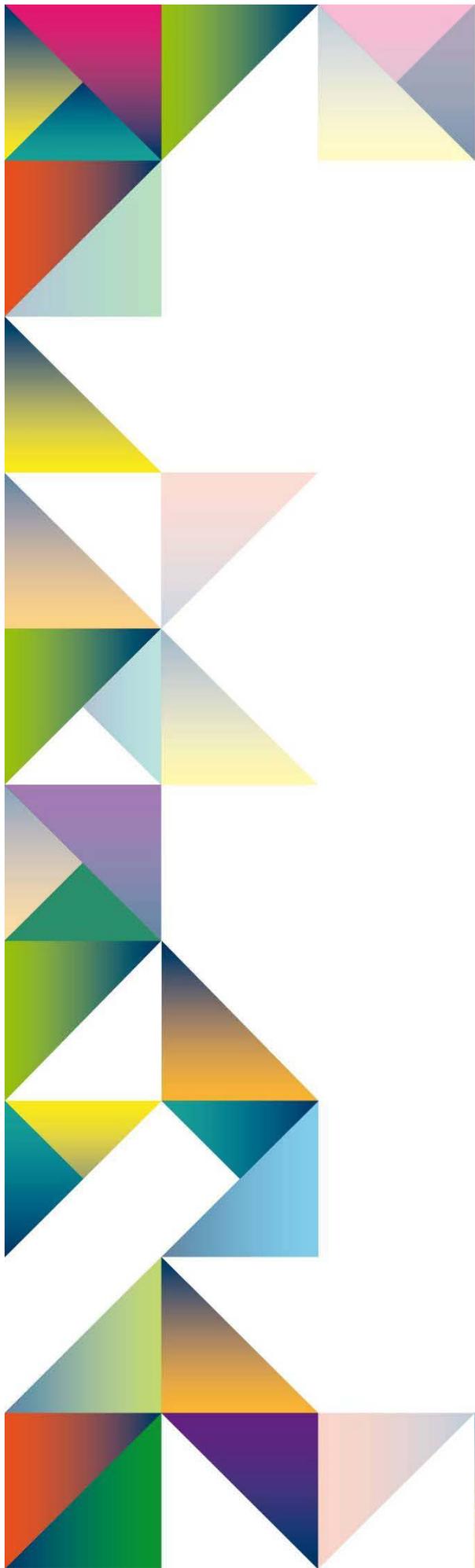
Québec en Forme, Série de fiches intégrées (développement moteur, 60 minutes d'activités physiques et plus, transport actif, cadre bâti...), juin 2012

Société canadienne de physiologie de l'exercice, 2011

Union des municipalités du Québec (UMQ), Livre blanc, 2011

Ville de Montréal, document de consultation - plan de développement – Demain Montréal, 2012

Ville de Montréal, Document de consultation Montréal physiquement active, 2012



# Québec EN FORME

**Siège social :**

1075 Champflour, Trois-Rivières (Québec) G9A 2A1  
819-370-6688 • 1-866-370-6688

[www.quebecenforme.org](http://www.quebecenforme.org)