

MÉMOIRE DÉPOSÉ DANS LE CADRE
DE L'EXAMEN PUBLIC
MONTRÉAL, PHYSIQUEMENT ACTIVE

PAR

Le comité Saines habitudes de vie de la
Table de développement social (TDS) de
Pointe-aux-Trembles



22/01/2013

CDC de la Pointe – région Est de Montréal

Norme linguistique : L'utilisation du genre masculin dans ce document a été adoptée dans le seul but de faciliter la lecture et n'a aucune intention discriminatoire.



Mémoire déposé dans le cadre de l'examen public *Montréal, physiquement active*

POINTE-AUX-TREMBLES/MONTRÉAL-EST

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

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, [Pointe-aux-Trembles/Montréal-Est](#) salue cette démarche et est heureux d'apporter sa contribution à la réflexion.

Préambule

La Corporation de développement communautaire (CDC) de la Pointe – région Est de Montréal est un regroupement d'organisations communautaires qui œuvrent dans divers champs d'activités du territoire de Pointe-aux-Trembles et de Montréal-Est.

L'historique

La Corporation de développement communautaire de la Pointe, région Est de Montréal, a été accréditée par la Table nationale des CDC (TCNDC) en 1994. Depuis cette date, la CDC, qui a reçu le mandat d'organiser la concertation, n'a cessé de lancer des initiatives et de bâtir des projets avec les organismes du milieu.

La mission

La mission de la CDC de la Pointe est d'assurer la participation active du mouvement populaire et communautaire au développement socioéconomique du milieu. La CDC de la Pointe fait la promotion des intérêts de ses membres et des citoyens de son territoire. Elle contribue également :

- ◆ à la participation du communautaire au développement de la collectivité;
- ◆ à l'expansion de l'organisation communautaire par la concertation, la mise en commun et le partage;
- ◆ au soutien à la création d'entreprises du communautaire et de l'économie sociale et solidaire.

Les valeurs de la CDC de la Pointe sont le partenariat avec le milieu, la responsabilisation individuelle et collective, la démocratie et la justice sociale.

La CDC de la Pointe préconise une vision globale du développement qui tient simultanément compte du contexte économique, politique, social, culturel et environnemental dans lequel les citoyens vivent.

Dans un objectif de lutte à la pauvreté, la CDC travaille à l'amélioration de la qualité de vie des citoyens de Pointe-aux-Trembles et de Montréal-Est.

Les objectifs

Les objectifs de la CDC de la Pointe sont variés. On peut citer entre autres le fait de favoriser le développement communautaire du quartier en fonction des besoins de la collectivité et de représenter le milieu communautaire au niveau local, régional et national. Il y a aussi le fait de concerter l'action des organismes communautaires qui œuvrent dans la lutte contre la pauvreté.

La CDC de la Pointe participe activement à l'amélioration de la qualité de vie des citoyens du quartier. Les stratégies de développement soutenues par l'organisme, quant à elles, reposent sur la mise à contribution optimale des ressources du milieu. Il va de soi que tout le travail effectué par la CDC se fait dans le strict respect de l'autonomie des membres.

La CDC de la Pointe agit comme organisme porteur de la concertation locale à Pointe-aux-Trembles. Mandataire de la Table de développement social de Pointe-aux-Trembles (TDS-PAT), elle s'engage à contribuer à la mise au point d'actions concertées en développement social local entre les partenaires issus de divers secteurs et réseaux d'intervention. Ainsi, la Table de développement social constitue un volet important du plan d'action de la CDC de la Pointe. Les principaux comités de travail issus de la TDS-PAT sont : le comité Santé mentale, le comité Sécurité alimentaire, le comité scolarisation, le comité Culture, le comité Milieux de vie, le comité Environnement et le récent comité Saines habitudes de vie.

Mise en contexte

Suite à un rapport sur l'état des maladies respiratoires dans notre milieu présenté aux partenaires de Pointe-aux-Trembles et Montréal-Est en mars 2011 par le Docteur Louis Jacques de la Direction de la Santé publique de Montréal-Centre, les acteurs du milieu ont davantage pris conscience de l'importance et l'étendue des problèmes de santé de la population.

Les données recueillies pour le secteur de Pointe-aux-Trembles / Montréal-Est laissent les intervenants du milieu perplexes. En effet, différents portraits présentent le secteur comme performant négativement à plusieurs égards (grossesses à l'adolescence, sédentarisation, taux de tabagisme, taux d'allaitement, décrochage scolaire, etc.). Ces données sont similaires à un quartier défavorisé alors que le secteur de Pointe-aux-Trembles n'est pas classifié ainsi.

À la connaissance de ces données, il nous est alors apparu urgent de travailler directement aux enjeux liés aux saines habitudes de vie. C'est dans ce contexte que le comité Saines habitudes de vie (SHV) a été créé afin de s'impliquer à l'amélioration des habitudes de vie des citoyens de Pointe-aux-Trembles et de Montréal-Est.

Le comité SHV regroupe 15 partenaires, organismes communautaires et institutions de Pointe-aux-Trembles et Montréal-Est.

- Citoyenne
- Action Secours Vie d'Espoir
- Je Réussis
- Éco-quartier RDP-PAT
- 1, 2, 3 GO ! Pointe de l'Île
- Commission Scolaire de la Pointe de l'Île
- Cuisine collective À Toute Vapeur
- Jeunes en Mouvement (Maison des jeunes)
- Ville de Montréal (arrondissement RDP-PAT)

- Tandem RDP-PAT
- Centre Roussin
- Loisirs communautaires Le Relais du Bout
- CDC de la Pointe – région Est de Montréal
- Députation fédéral NPD
- Québec en Forme

Les organismes communautaires et les différentes institutions du milieu travaillent tous, de près ou de loin, en concertation, et à travers de leur mission propre, à améliorer les conditions de vie des citoyens.

▪ **Notre mission**

Le comité définit les saines habitudes de vie comme des comportements de nature durable, fondées sur un ensemble d'éléments incorporant l'héritage culturel, les relations sociales, les circonstances géographiques et socioéconomiques ainsi que la personnalité. Les saines habitudes de vie ne s'observent donc pas comme des comportements de manière isolée, mais plutôt dans un ensemble, incluant ce qui précède et façonne les saines habitudes de vie et qui sont liées à l'environnement (social, physique, culturel, etc.) dans lequel, ceux-ci s'actualisent.

Les habitudes de vie considérées par le comité sont l'alimentation, l'activité physique, le tabagisme, la consommation d'alcool et de drogues, les pratiques sexuelles à risque et les jeux de hasard.

Nous croyons que la modification des saines habitudes vie peut être facilitée par une combinaison d'efforts pour stimuler la prise de conscience, la modification du comportement et créer un environnement favorable pour faciliter les pratiques de bonne santé.

La mission du comité SHV est donc d'harmoniser et soutenir les actions existantes et développer de nouvelles initiatives, tant au niveau des individus que des environnements, permettant l'acquisition et le maintien des saines habitudes de vie qui contribuent à la santé globale des jeunes, de leur famille et de la collectivité.

Dans le cadre de ce mémoire, nous nous pencherons exclusivement aux saines habitudes de vie liées directement et indirectement à l'activité physique.

Priorités et enjeux

Selon une étude de la direction de la Santé publique réalisée dans Pointe-aux-Trembles et Montréal-Est en 2011, la situation de l'activité physique sur le territoire est très inquiétante et pourrait avoir des conséquences très graves pour le citoyen, tant sur le plan socio-économique que sur le plan de la santé.

Plusieurs données recueillies sur les habitudes de vie des jeunes de 0 à 17 ans nous démontrent que la situation est préoccupante :

- Entre trois et cinq ans, les enfants ne font déjà pas suffisamment d'activités physiques chaque jour ;

- Le jeu libre, source de développement moteur et principal outil d'apprentissage, ne cesse de diminuer¹, retardant l'acquisition des habiletés motrices de base, un déterminant de la pratique actuelle et future d'activités physiques et sportives (Barnett et coll., 2009; Lopes et coll., 2010);
- 30 % de la population de la Pointe-de-l'Île âgée de 12 ans et plus pratique rarement une activité physique d'une durée de 15 minutes et plus. **Il s'agit du plus fort pourcentage parmi l'ensemble de la population montréalaise ;**
- 49 % des filles et 26 % des garçons de 6 à 11 ans font moins de 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour, soit le minimum recommandé (Nolin et Hamel, 2008);
- 65 % des adolescentes et 47 % des adolescents n'atteignent pas ce seuil (Nolin et Hamel, 2008);
- 34 % des déplacements vers l'école primaire se font à pied ou à vélo, par rapport à 80 % en 1971, bien que 83 % des enfants habitent à moins de 1,6 km de leur école (Lewis et coll., 2009).

Durant plusieurs mois, le comité SHV a dressé un portrait des saines habitudes de vie de Pointe-aux-Trembles et de Montréal-Est. Suite à de nombreuses réunions dans lesquelles le comité a longuement réfléchi et échangé sur plusieurs constats soulevés dans ce portrait, différents enjeux ont été nommés.

L'un des défis central dans la volonté de favoriser l'activité physique chez les citoyens de Pointe-aux-Trembles et de Montréal-Est réside en **l'accessibilité aux activités de sports et loisirs et aux infrastructures disponibles sur le territoire**. Le problème d'accessibilité est pris dans son sens très large et inclut les aspects :

- géographique
- physique
- sociale
- économique
- informatif

De plus, l'enjeu **de la culture de l'activité physique** vient encore plus accentuer ce premier défi.

En effet, d'un côté, le manque d'accessibilité rend difficile et décourage la pratique des sports et loisirs et des activités physiques. À cela s'ajoute une faible volonté ou un manque de connaissance (tant pour les usagers que pour les acteurs et les élus dans leur prise de décision) par rapport aux bienfaits, à l'importance et à la nécessité d'être physiquement actif. En d'autres mots, les environnements favorables² à l'activité physique tels qu'ils sont aujourd'hui à PAT/ME ne facilitent pas suffisamment l'activité physique des citoyens du territoire.

Accessibilité géographique :

L'activité physique favorise la cohésion sociale et renforce le sentiment d'appartenance au territoire³. Celui de PAT/ME est très vaste : il couvre une superficie de 42,3 km², ce qui en fait le deuxième plus grand territoire de

¹ Entre 1981 et 1997, le jeu libre a diminué de 25 % en raison d'une augmentation du temps consacré à des activités structurées, bien souvent sédentaires, du temps-écran et d'une diminution du temps passé à l'extérieur (Burdette et Whitaker, 2005).

² On entend par environnement favorable : « ...l'ensemble des éléments de nature physique, socioculturelle, politique et économique qui exerce une influence positive sur l'alimentation, la pratique d'activité physique, l'image corporelle et l'estime de soi. Les éléments peuvent faire partie du micro ou du macroenvironnement et doivent être considérés dans leur réalité objective ou perçue, ainsi que dans la complexité de leur interrelation. » (MSSS 2011 – document de consultation).

³ Montréal, physiquement active, document de consultation, page 5.

l'île de Montréal. Ainsi, bien que plusieurs acteurs et partenaires du milieu offrent bon nombre de services pour encourager l'activité physique, l'enjeu d'**accessibilité géographique** demeure l'un des défis les plus contraignants pour les citoyens. En effet, on remarque une desserte des transports en commun et des infrastructures insuffisantes pour les besoins des usagers⁴. Cela a pour conséquence de contribuer à ce que 70 % des déplacements réalisés dans Pointe-aux-Trembles et dans Montréal-Est sont faits en voiture⁵. Aussi, on remarque que l'état des pistes cyclables, des trottoirs ou du mobilier urbain (bancs publics, aires de repos, supports à vélo, éclairage adéquat, etc.) ne favorise pas non plus la pratique des transports actifs. Le transport actif et collectif devrait être une bonne occasion de faire bouger les citoyens⁶.

Accessibilité physique :

Dans le même sens, le comité remarque un manque d'**accessibilité physique** qui décourage les habitants de PAT/ME à être physiquement actifs. Encore une fois, bien que le territoire dispose de plusieurs infrastructures, parcs et installations devant servir pour des activités physiques, nous remarquons une mauvaise utilisation de ces ressources et un faible taux de fréquentation de ses lieux. Cela peut s'expliquer entre autres par : un mauvais aménagement des parcs et des infrastructures, un manque de sentiment d'appartenance au milieu et un sentiment d'insécurité dans les parcs, un manque de disponibilité des locaux et des installations et un manque de personnel d'animation formé facilitant la pratique d'activités. Que ce soit à l'intérieur ou en plein air, une attention portée à la qualité des lieux (créer des espaces agréables et invitants), à la sécurisation et à la disponibilité des endroits de pratiques favoriserait l'utilisation de ces ressources et rendrait notre population plus active.

Accessibilité sociale :

L'activité physique est aussi un puissant moyen de briser l'isolement que vivent plusieurs personnes (surtout les femmes et les aînées). Lors de la pratique d'un sport, les gens se rencontrent volontairement, et ce, sans distinction de leur origine sociale. Développer les sports et loisirs revient donc à lutter contre les inégalités et les iniquités vécues au sein des communautés⁷. Elle augmente l'aptitude à interagir des jeunes et favorise la socialisation des personnes âgées davantage touchées par la solitude. C'est pourquoi l'**accessibilité sociale** à l'activité physique est importante. Le comité souligne la nécessité d'adapter l'offre de service en sport et loisirs aux besoins et aux diverses réalités des différentes clientèles de PAT/ME. Dans un premier temps, les activités doivent être pensées en fonction des différentes clientèles : femmes, petite enfance, enfants 6 à 12 ans, jeunes 13 à 18 ans, adultes, familles, personnes aînées, nouveaux arrivants, etc. Ensuite, il est important de proposer des activités de grande qualité et de types variés afin de répondre aux différents intérêts des usagers. Selon l'avis sur l'accessibilité de l'offre municipale en sport et loisir du Conseil des Montréalaises, depuis plusieurs années, on assiste à une forte diminution de la pratique de sport récréatif et d'activités encadrées⁸. La réalité des familles a beaucoup changée et il est urgent qu'on s'y adapte. Les ménages doivent maintenant concilier travail et famille et sont plus limités dans les dépenses, mais surtout dans le temps. Ainsi, la pratique d'activités libres répond beaucoup mieux aux besoins des familles d'aujourd'hui. Ce type d'activité est économiquement plus abordable, plus flexible dans le temps et permet une participation en famille, avec des membres de différents âges. Les tendances changent et les besoins et les réalités des usagers changent aussi. S'il est souhaité que nos citoyens adoptent un mode de vie physiquement plus actif, il devient primordial

⁴ À ce sujet, « la dispersion des services, combinés à une desserte inadéquate de transport public peut conduire, en particulier pour les individus ne possédant pas de voiture, à un déficit d'accessibilité qui nuit à l'égalité des chances et restreint l'éventail des choix individuels. » ASSM, *Le transport urbain, une question de santé* (2006), page 92.

⁵ Plan de Transport de Montréal, portrait et diagnostic (2005), page 21.

⁶ Le comité croit, en effet, que le transport actif et collectif serait l'une des manières les plus utiles de faire bouger nos citoyens : c'est une activité physique qui est gratuite, accessible, qui ne demande pas de grande habileté sportive, qui peut être facilement intégrée à l'horaire et réalisée en famille, avec différents groupe d'âge, et donc qui est très accessible.

⁷ Montréal, physiquement active, document de consultation, page 5

⁸ En 1992, 48% des Québécois-ses adultes pratiquaient un sport, en 1998 ils ne représentent plus que 38%, puis en 2005, seulement 27% en pratiquaient un. (Thibault : 2008 : 70)

de favoriser l'accès en répondant aux besoins et intérêts et en s'adaptant aux contraintes et limites de la population.

Accessibilité économique :

L'activité physique diminue aussi les coûts liés à la santé. Elle génère des revenus dans le milieu puisque les arrondissements y investissent des fonds et qu'elle est source d'emplois. Elle est bonne pour notre économie, car elle nous maintient en bonne santé, sauve des dépenses à l'État et crée des revenus pour les communautés⁹. Cela dit, si nous voulons rendre nos citoyens physiquement actifs, nous devons nous assurer qu'elle demeure **économiquement accessible**. Selon l'avis du Conseil des Montréalaises, l'accès aux sports et loisirs à coût abordable est faible et ne met à la disposition des usagers que certaines activités ne répondant pas toujours à leurs besoins et intérêts. La proportion d'activités gratuites est quant à elle très faible¹⁰. Le coût de la vie ne cessant d'augmenter, la pratique d'activité physique devient parfois un luxe pour certaines personnes et familles. Par exemple, selon l'avis du Conseil des Montréalaises, une mère monoparentale ayant plusieurs enfants priorisera des sports et loisirs pour ses enfants et non pour elle, alors qu'elles sont un modèle important pour leurs enfants dans leur éducation par rapport à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif. Étant donné que la Ville de Montréal a comme principale mission de favoriser l'accès aux sports et aux loisirs à tous ses citoyens¹¹, un effort particulier doit être fait afin de réduire encore davantage les coûts liés à la pratique d'activités physiques.

Accessibilité à l'information :

À la lumière des réflexions et échanges du comité, nous avons mieux pris connaissance des différentes initiatives déjà existantes pour favoriser un mode de vie physiquement actif. Alors, comment expliquer un si faible taux d'activité physique dans la population de PAT/ME ? Le manque de temps, le manque d'argent et le manque de connaissances liées à l'importance d'avoir un mode de vie physiquement actif font partie des explications. Mais il y a plus : le manque d'information auprès des citoyens et la mauvaise communication entre les différents acteurs du milieu entravent la progression des efforts de tous. Ainsi, **l'accès à l'information** devient aussi un élément clé dans l'adoption d'un mode de vie physiquement actif.

Absence de culture de l'activité physique :

Enfin, l'acquisition d'une **culture de l'activité physique** est nécessaire pour favoriser un mode de vie physiquement actif chez nos citoyens. L'activité physique diminue les risques contre la santé, aide à garder un poids santé, diminue le stress et les symptômes de dépression, mais préserve en plus les fonctions cognitives, aide l'autonomie des personnes âgées, aide à la concentration et à la persévérance scolaire¹² et améliore la qualité de vie¹³. C'est par la prise de conscience profonde des nombreux bienfaits de l'activité physique que nos citoyens seront de plus en plus motivés à adopter un mode de vie physiquement actif. Nos élus jouent alors un rôle de première importance pour favoriser cette culture de l'activité physique.

⁹ Qui constitue 45% du budget du gouvernement du Québec. Document de consultation MPA, page 4.

¹⁰ L'accessibilité de l'offre municipale en sports et loisirs, Conseils des Montréalaises, page 32.

¹¹ L'accessibilité de l'offre municipale en sports et loisirs, Conseils des Montréalaises, page 77.

¹² Dans le contexte de PAT-ME, cette information devient d'une grande importance sachant que nous possédons un très faible taux de diplomation postsecondaire et un haut taux de décrochage scolaire. En effet, à PAT-ME on devrait encourager énormément la pratique d'activité physique, surtout auprès des jeunes.

¹³ Montréal, physiquement active, document de consultation, page 4.

Recommandations

Le comité SHV considère que l'activité physique est un vecteur important d'amélioration de la santé, d'éducation et de développement social et économique, ainsi que de lutte à l'iniquité et à l'isolement. Elle peut être considérée comme : un facteur d'appropriation du territoire, au même titre que la culture et les transports ; un loisir bon pour la santé. Mais, l'activité physique est surtout un élément qui influence de manière transversale plusieurs enjeux très importants pour le bon développement des communautés.

Encourager nos citoyens à être physiquement actifs implique que nous devons leur donner envie de bouger, tout en leur offrant des activités intéressantes qui répondent à leurs besoins et leurs limites. Cela implique également de développer des environnements qui leur donnent envie de bouger : des infrastructures et des installations invitantes et agréables, des lieux confortables et sécuritaires, bien éclairés et facilement accessibles.

Dans le cadre de la consultation Montréal Physiquement Active, le comité Saines habitudes de vie de PAT-ME désire soumettre plusieurs recommandations aux membres de la Commission sur la culture, le patrimoine et les sports.

Recommandations générales du comité :

Nous recommandons que les initiatives adoptées soient basées sur une vision de la ville de Montréal qui considère que l'activité physique:

- Est un vecteur d'éducation, de développement social et économique, d'amélioration de la santé et de lutte à l'iniquité et à l'isolement.
- Comme un élément transversal à plusieurs enjeux importants pour les communautés.
- Comme un facteur d'appropriation du territoire, au même titre que la culture et les transports.
- Qu'elle pense et élabore sa vision du développement de l'activité physique en fonction du sentiment de sécurité des usagers-ères. Car, un des principaux facteurs contraignants l'activité des gens est le sentiment d'insécurité pouvant être vécu lorsqu'ils se déplacent activement, par l'utilisation du transport en commun, lorsqu'ils participent à des activités sportives et récréatives, ou bien lorsqu'ils fréquentent les lieux en plein air, et autres.

Recommandations détaillées selon les orientations abordées dans le document de consultation Montréal Physiquement active :

Orientation 1¹⁴ : **Une participation accrue**

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

Nous recommandons :

¹⁴ Montréal, physiquement active, document de consultation, page 27.

1. Que l'accès économique à l'activité physique soit une priorité, et soit facilité pour les familles et les personnes provenant de milieux défavorisés en diminuant les coûts des différentes activités de sports et loisirs ;
 2. Que davantage d'activités soient offertes gratuitement;
 3. Que les initiatives adoptées par la Ville pour favoriser l'activité physique soient adaptées en fonction des réalités distinctes de chaque milieu ;
 4. Que les arrondissements situés dans les extrémités de l'Île soient davantage pris en considération, car on y retrouve une plus forte proportion de la population ne pratiquant peu ou pas d'activité physique ;
 5. Que de nouvelles activités soient développées afin de répondre aux différents intérêts des bénéficiaires ;
 6. Qu'une proportion plus grande d'activités avec un horaire libre soient offertes afin de réduire les contraintes de temps empêchant les familles de pratiquer de l'activité physique ;
 7. Que soit favorisée une offre de services riche, de qualité, adaptée aux besoins et diversifiée :
 - Favoriser une plus grande flexibilité dans les choix d'horaires et d'activités;
 - Développer des formules permettant l'accès à la même activité à différents moments afin d'accommoder les différents types d'horaires des usagers;
 - Offrir des activités familiales adaptées à différents groupes d'âge;
 - Offrir des services de halte-garderie sans toutefois occasionner des coûts supplémentaires à l'activité, afin de favoriser l'activité physique des parents et des familles;
 - Renouveler, réparer et restaurer les infrastructures des équipements que le milieu possède déjà ;
 - Investir de l'argent dans l'acquisition de matériel sportif de qualité et remplacer les équipements désuets ;
 - Financer davantage les organismes pour développer de nouvelles activités ;
 - Financer davantage les organismes pour la formation du personnel (animateurs, entraîneurs, etc.) ;
 - Favoriser le développement d'activités simultanées pour les enfants et les parents.
- *Comment rejoindre tous les groupes de citoyens notamment les aînés, les adolescents, les femmes, les familles, les personnes ayant une limitation fonctionnelle ?*

Nous recommandons :

1. Développer une offre de service spécifiquement adressée aux différents types de clientèles afin de s'assurer que les besoins particuliers de ces clientèles soient comblés et ainsi favoriser leur activité physique (0-6 ans, 7-12 ans, aux 13-17 ans, aux jeunes adultes, aux femmes, aux familles, aux hommes, aux aînés, etc.) .
2. Que la Ville apporte une expertise au niveau de la recherche et des études des besoins pour permettre de mieux qualifier la réponse aux besoins de la clientèle ;
3. Que la Ville apporte une expertise au niveau de la recherche et des études de besoins au niveau de la clientèle ayant un handicap physique (ex : capacité réelle des locaux pour cette clientèle) ;
4. Que les espaces et les infrastructures d'activité physique soient dotés d'installations pour les personnes physiquement handicapées afin de favoriser leur activité physique ;

5. Que soit facilité l'embauche de personnel expert et spécialisé pour les différents types de clientèles, par exemple, les jeunes avec des troubles de comportements, des usagers avec des problèmes de santé mentale, des personnes avec un handicap physique, etc. ;
 6. Que l'accès aux activités physiques à bas coût pour les jeunes adultes soit favorisé ;
 7. Qu'outil promotionnel atteignant efficacement les citoyens de PAT/ME soit développé afin que plus de personnes soient informées de l'offre de service du milieu permettant de favoriser l'activité physique. L'outil développé devrait permettre aux organismes d'annoncer leur programme et de facilement mettre à jour leurs activités et horaires.
- *Quelles actions pouvons-nous mener ensemble pour mieux promouvoir un mode de vie physiquement actif ?*

Nous recommandons :

1. Que le travail concerté entre les organismes communautaires et les instances du milieu, (principalement les écoles, dans la mesure où elles travaillent avec les jeunes de 5-17 ans et qu'elles disposent d'un bon nombre de locaux et espaces qui peuvent être utilisés en dehors des heures de cours par la communauté) soit favorisé ;
 2. Que la Ville favorise la capacité des organismes d'évaluer l'offre de service du milieu et de l'adapter en fonction des besoins de la communauté.
- *Comment faire bouger davantage nos citoyens en hiver ?*

Nous recommandons :

1. Que le déneigement et le déglçage soient priorisés pour les déplacements actifs l'hiver :
 - Prioriser le déneigement et le déglçage des voies piétonnes;
 - Déneiger les voies cyclables au même titre que celui des chaussées et des trottoirs;
 - Entretenir adéquatement les voies cyclables au début du printemps et à la fin de l'automne afin d'allonger la saison des cyclistes.
2. Que soit encouragé l'accès aux activités récréatives hivernales :
 - Offrir des cours d'initiation et la location d'équipements pour des activités récréatives hivernales;
 - Faciliter l'accès aux parcs l'hiver en déblayant les chemins et aménager des espaces extérieurs.

Orientation 2¹⁵

Des environnements urbains plus favorables

- *Que faire pour améliorer l'accès à des installations et à des infrastructures de qualité ?*

Nous recommandons :

1. Que le transport actif et collectif soit priorisé comme moyen d'accessibilité à l'activité physique;
2. Que le transport en commun et le réseau de transport actif soient plus accessibles et desservent le territoire afin de mieux répondre aux besoins des usagers ;
3. Que la disponibilité de plateaux d'activités et de gymnases doubles à certaines périodes de la journée soit augmentée.

¹⁵ Montréal, physiquement active, document de consultation, page 28.

- *À l'avenir, quelles pourraient être les priorités à cet égard ?*

Nous recommandons :

1. Que soit considérée l'importance des parcs dans l'accessibilité au loisir et que soient favorisés les facteurs déterminant l'usage de ces lieux.

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

Nous recommandons :

1. Que le développement d'espaces et de lieux communs qui incitent les citoyens à sortir à l'extérieur et pratiquer des activités sociales qui leur permettent de bouger soit favorisé. Par exemple : jardins communautaires, terrains de jeu, terrains de pétanque, etc. ;
2. Que les réseaux de transport actif et la promotion des transports actifs et collectifs bénéficient d'importants investissements dans le but d'augmenter l'accès et encourager l'activité physique ;
3. Que la Ville développe des espaces urbains communs, que les différentes populations (les familles, les adolescents-tes, les aînés, etc.) peuvent s'approprier et fréquenter à proximité d'eux afin de favoriser les déplacements actifs et l'activité physique libre.

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

Nous recommandons :

1. Que le transport actif soit priorisé ;
2. Que la Ville mette davantage de terrains de soccer et football extérieurs à la disposition des usagers.

Orientation 3¹⁶

Une volonté d'agir ensemble

Nous recommandons :

- Que la Ville facilite la complémentarité dans la communauté entre les organismes d'un même quartier ainsi qu'entre ceux des deux quartiers de Rivière-des-Prairies et de Pointe-aux-Trembles ;
- Que les initiatives soient adoptées dans une optique de prévention des enjeux, des défis et des besoins plutôt qu'en réaction aux problématiques. Cela évitera d'être constamment au ralenti.
- Que le milieu communautaire et les écoles établissent des mécanismes afin de faciliter la communication et permettre aux organismes de se faire connaître auprès des parents et des enfants de chaque quartier ;
- 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 projet de plan de développement de Montréal « Demain Montréal ».

¹⁶ Montréal, physiquement active, document de consultation, page 29.

14 115, Prince-Arthur Est, Bureau 368, Montréal (Québec) H1A 1A8 | www.cdcpat.com

Téléphone : 514 498-4273 | Télécopieur : 514 498-2048 | cdcdelaPointe@mainbourg.org

