



MONTRÉAL, PHYSIQUEMENT ACTIVE

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



Mémoire présenté par les YMCA du Québec
à la Commission sur la culture, le patrimoine
et les sports de la Ville de Montréal

5 décembre 2012

Plein de vies

TABLE DES MATIÈRES

LES YMCA DU QUÉBEC	3
Qui sommes-nous ?	3
Accessibilité, inclusion et adaptabilité : Des valeurs au cœur de notre vision pour une ville active	4
Nos objectifs à travers cette consultation.....	4
ORIENTATION 1 : UNE PARTICIPATION ACCRUE	6
<i>Quelles sont les interventions les plus efficaces pour que les Montréalais intègrent davantage l'activité physique et le sport dans leur vie ?</i>	6
1. Des lieux où exercer l'activité physique à proximité des gens	6
2. Une activité physique financièrement accessible à tous	7
3. Une programmation pratique, adaptée et étendue sur la saison.....	7
4. Une programmation variée et innovatrice pour coller aux intérêts des gens	8
<i>Comment rejoindre tous les groupes de citoyens notamment les aînés, les adolescents, les femmes, les familles, les personnes ayant une limitation fonctionnelle ?</i>	9
1. Offrir une programmation adaptée aux aînés	9
2. Accorder une attention particulière aux groupes traditionnellement exclus	9
3. S'adapter aux contraintes familiales.....	10
4. Rencontrer les intérêts des jeunes	11
<i>Quelles actions pouvons-nous mener ensemble pour mieux promouvoir un mode de vie physiquement actif ?</i>	11
<i>Comment faire bouger davantage nos citoyens en hiver ?</i>	12
ORIENTATION 2 : DES ENVIRONNEMENTS URBAINS PLUS FAVORABLES	13
<i>Que faire pour améliorer l'accès à des installations et à des infrastructures de qualité ?</i>	13
<i>D'autres espaces publics où bouger sont-ils possibles ?</i>	14
ORIENTATION 3 : UNE VOLONTÉ D'AGIR ENSEMBLE	15
<i>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 ?</i>	15
1. Établir des partenariats avec les milieux scolaire, institutionnel, de la santé et communautaire.....	15
2. Encourager les entreprises à promouvoir l'activité physique auprès de leurs employés.....	15
3. Promouvoir le bénévolat	16
CONCLUSION	17
Accessibilité : Mettre en place une politique d'accessibilité pour tous	17
Inclusion : Adopter une position d'ouverture et d'accommodement qui reconnaît à chacun un droit et un accès égaux à la pratique sportive	17
Adaptabilité : Offrir une programmation évolutive et flexible en lien avec les intérêts et les contraintes de la communauté locale	17

LES YMCA DU QUÉBEC

Fidèles à notre mission de contribuer à l'épanouissement du corps, de l'intelligence et de l'esprit et au mieux-être des personnes, des familles et des collectivités, ainsi qu'à notre conviction que nous devons travailler ensemble pour bâtir des communautés fortes et en santé, les YMCA du Québec sont heureux de prendre part à cette démarche de consultation publique.

Qui sommes-nous ?

Les YMCA du Québec sont un organisme de bienfaisance et une entreprise sociale qui s'engagent à promouvoir un mode de vie sain, à cultiver le potentiel des jeunes et à favoriser la responsabilité sociale. Chaque année, les YMCA du Québec desservent plus de 120 000 personnes à travers le Québec. Depuis 1851, date de l'ouverture du premier YMCA en Amérique du Nord à Montréal, soit depuis plus de 160 ans, le YMCA prône un mode de vie actif auprès des Montréalais(es). Les activités sportives ont fait officiellement leur entrée au YMCA au début des années 1890 et nous avons inventé au cours de notre histoire des sports aussi populaires que le basket-ball et le volley-ball. 68 700 enfants, jeunes, adultes et aînés de toutes origines et catégories sociales sont demeurés actifs en 2011 grâce à nos programmes de santé et sports et nos activités aquatiques. Nous percevons la pratique de l'activité physique comme un déterminant essentiel pour aider les gens à être en santé et à s'épanouir.

Aujourd'hui, le YMCA a une présence physique étendue sur le territoire au Québec, et plus particulièrement à Montréal, ce qui lui permet d'apporter des changements sociaux et personnels durables. Nos opérations actuelles sur l'île comprennent :

- 10 centres communautaires et sportifs dans neuf arrondissements à Montréal : les YMCA Centre-ville, du Parc, Guy-Favreau, Hochelaga-Maisonneuve, Notre-Dame-de-Grâce, Ouest-de-l'île, Pointe-Saint-Charles, Saint-Laurent, Westmount et le nouveau YMCA Cartierville ouvert en 2010 (un centre communautaire sportif réalisé en partenariat avec la Ville et l'arrondissement qui accueille plus de 15 000 personnes par année dans un secteur de Revitalisation Urbaine Intégrée) ;
- 8 garderies et jardins d'enfants ;
- 5 zones jeunesse pour les 12 à 17 ans ;
- 1 école internationale de langues ;
- 1 école de ski ;
- 1 résidence pour les populations vulnérables ;
- 18 autres points de service où nous livrons divers programmes communautaires.

Nous avons également un centre de plein air et camp de vacances à Saint-Sauveur, 17 points de livraison de programmes communautaires additionnels à travers la province, un camp de jour et deux bureaux communautaires à Québec et livrons divers programmes d'échanges et de persévérance scolaire dans de nombreuses autres communautés au Québec.

Nous collaborons avec plus de 700 partenaires pour livrer nos programmes. De plus, les YMCA du Québec font partie d'un réseau canadien comptant 51 associations YMCA dont nous bénéficions des meilleures pratiques.

Accessibilité, inclusion et adaptabilité : **Des valeurs au cœur de notre vision pour une ville active**

En lien avec sa mission, le YMCA vise à faire participer autant de monde que possible à l'activité physique dans les communautés qu'il dessert : nous accueillons tout le monde, peu importe le genre, l'âge, l'origine, les traditions, les moyens, les habiletés et l'état de santé. Nous assurons, dans l'ensemble de nos centres, un continuum depuis l'enfance à l'âge d'or. Qualité de vie et estime de soi priment sur apparence physique et performance.

Une des forces du YMCA est notamment de s'adapter en permanence aux besoins de la communauté et d'innover, comme la récente consultation sur les besoins communautaires des quartiers environnants de chacun de nos centres en atteste.

Et parce que nous croyons que tous devraient être actifs et en santé peu importe leurs moyens, nous offrons un soutien financier pour favoriser l'accès à nos programmes auprès des gens dans le besoin dans le cadre de notre politique *Accès pour tous*. À titre d'exemple, grâce à la politique *Accès pour tous* du YMCA, 6 139 personnes ont bénéficié en 2011 d'une assistance financière totale de 891 285 dollars pour accéder à nos programmes et installations (abonnements, activités aquatiques, cours à la carte, école de ski, camps de jour, Camp YMCA Kanawana, etc.).

Nous nous préoccupons plus particulièrement du mieux-être et de la réussite des jeunes. Nous sommes notamment sensibles à l'impact de l'activité physique sur leur persévérance scolaire, d'autant plus que les récentes recherches montrent que les enfants et les jeunes qui mènent une vie physiquement active réussissent mieux à l'école.¹ Une étude d'impact du YMCA sur les jeunes réalisée au début 2012 montre que le YMCA a un impact sur le cheminement de vie des jeunes, en termes de construction de la personne, santé et activité physique, intégration et engagement social. C'est aussi un filet social pour les jeunes en difficulté, leur offrant une alternative à la rue, à l'école et à la maison et la présence d'adultes représentatifs.

Nos objectifs à travers cette consultation

Nous sommes parfaitement d'accord avec l'analyse de l'ensemble des bénéfices d'une ville physiquement active présentée dans la documentation qui nous a été fournie et nous appuyons sans réserve le constat énoncé dans la Charte de Toronto selon lequel « *l'activité physique est un formidable investissement dans l'être humain, dans la santé, dans l'économie et dans le développement durable* ».

Nous avons acquis au fil des ans une vaste expérience et des standards de qualité élevés en gestion d'installations sportives et de piscines, ainsi qu'en gestion de programmation en conditionnement physique et en activités aquatiques. Nous avons une connaissance approfondie des besoins des communautés locales et avons la chance de pouvoir tester plusieurs approches à l'échelle des arrondissements et des quartiers. Nous sommes aux premières loges pour constater les bénéfices de l'activité physique sur les individus, les communautés et la population en général. À travers nos différents centres, et plus récemment à travers le YMCA Cartierville, nous avons vu tout l'impact de la présence d'un centre communautaire et sportif sur la vie des gens de tous âges et de toutes origines. Nous sommes familiers avec les raisons pour lesquelles les gens font ou ne

¹ *Savoir et agir, L'activité physique, le sport et les jeunes*, Avis du comité scientifique de Kino-Québec, 2011.

font pas de sport ou d'exercice physique, et nous faisons de notre mieux pour ajuster notre approche à leurs besoins de manière à les garder impliqués le plus longtemps possible.

Notre volonté de voir augmenter la participation des Montréalais à l'activité physique et d'éliminer les inégalités d'accès est très forte. Nous pensons qu'il est possible de multiplier significativement les opportunités pour participer à l'activité physique, à travers la mobilisation de tous, les partenariats et le partage d'expertise. **Vous voudrez bien, par conséquent, trouver ci-après des recommandations reliées aux questions qui touchent notre expertise et formulées sur la base de notre expérience et de nos observations sur le terrain.**

ORIENTATION 1 : UNE PARTICIPATION ACCRUE²

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

1. Des lieux où exercer l'activité physique à proximité des gens

Bénéficier des bienfaits d'une vie active demande que la personne fasse de l'activité physique plusieurs fois par semaine. Les opportunités pour en faire doivent donc être faciles et nombreuses. Les experts s'entendent sur l'importance d'améliorer l'accès aux installations et infrastructures sportives pour accroître les opportunités d'être physiquement actifs durant les loisirs. **Faciliter l'accès, c'est effectivement permettre que ces installations - terrains extérieurs, parcs, piscines, centres communautaires ou espaces loués dans une école - deviennent des destinations naturelles quotidiennes.** Nous savons de par notre expérience que la grande majorité des utilisateurs de nos centres sportifs communautaires, au moins 80 %, vivent dans un rayon de 10 minutes maximum de déplacement de leur centre YMCA. La proximité avec le domicile ou le lieu de travail prime quand il s'agit d'activité physique.

Les installations idéales sont accessibles à pied pour les résidents du quartier. L'emplacement d'installations sportives à proximité de lignes de train, d'autobus, de métros et de stations BIXI favorise également de manière générale la pratique de l'activité sportive. Des pistes cyclables et des stationnements pour bicyclettes doivent être aménagés à proximité pour encourager le transport actif. Quand les options du transport en commun ou actif sont moins présentes, les stationnements pour voiture doivent enfin être prévus et organisés avec la Ville ou l'arrondissement pour ne pas décourager les bonnes volontés ou augmenter le risque de décrochage. Un accès facile aux installations vaut particulièrement dans le cas de la clientèle aînée et des familles. Des initiatives novatrices et adaptées, comme le service de minibus de la STM conçu pour les aînés afin de faciliter leurs déplacements notamment vers les infrastructures de sports et de loisirs, doivent être encouragées.

Dans le même ordre d'idées, notre objectif devrait être que les installations sportives de quartier, donc proches des citoyens, disponibles et adaptées (soit les gymnases et piscines dans les écoles, les centres communautaires, les universités, les terrains de jeu dans les parcs et même les gyms privés) **soient pleines en tout temps.** En effet, compte tenu de la pandémie de la sédentarité dans notre société, nous ne pouvons tolérer que nos installations sportives dorment pendant les périodes creuses. Nous devons avoir une approche polyvalente et partagée dans la gestion des infrastructures existantes.

Il est donc important selon nous de continuer à travailler dans le sens d'une disponibilité et d'une proximité physique des infrastructures aux potentiels usagers, si nous voulons qu'elles deviennent des destinations quotidiennes ancrées dans les us et coutumes de la communauté locale et bien sûr d'informer les potentiels usagers de leur existence.

² *Montréal, physiquement active*, Document de consultation, p. 27.

2. Une activité physique financièrement accessible à tous

Dans l'optique que tout le monde devrait être actif et en santé, il est important de rendre l'activité physique financièrement abordable pour tous.

De manière générale, **nous croyons en l'importance de créer des conditions de gestion des installations propices à l'ouverture des plateaux sportifs gratuitement ou à bas prix aux citoyens et d'encourager la pratique libre à certains moments pendant les fins de semaine.** Il est primordial d'offrir des activités communautaires sans frais visant à aider les citoyens à découvrir le sport et prendre connaissance de simples habitudes de vie saines qu'ils peuvent adopter pour le reste de leurs jours.

À défaut de cela, il convient à tout le moins d'offrir une assistance financière sous la forme d'une réduction des frais de participation aux personnes issues de milieux défavorisés pour qu'elles aient accès aux programmes et installations payants. Un effort particulier peut même être fourni pour certaines clientèles, comme les personnes dans une démarche de retour à l'emploi pour les aider à maintenir leur motivation et finalement, encourager leur réinsertion à l'exemple du *Service d'Aide à l'Emploi – La Boussole* offert au YMCA Centre-ville pour les anciens détenus.

De même, encourager certaines clientèles en offrant des tarifs avantageux, comme les étudiants, les familles et les aînés, **peut être un incitatif important.**

3. Une programmation pratique, adaptée et étendue sur la saison

Il faut également trouver des façons de travailler en collaboration (Ville, commissions scolaires, autres entités) pour s'assurer que les plages horaires d'activité physique sont en lien avec les disponibilités de la clientèle. **Il est reconnu que les heures d'ouverture ont un impact sur la fréquentation et l'accès aux services.**

L'horaire de la programmation doit donc être adapté au rythme de vie des gens et à la variété des usagers et tenir compte de leurs contraintes d'agenda. Selon notre expérience, nous retrouvons une diversité de personnes de tous âges et de toutes capacités dans nos centres. Nos installations sont remplies par les adultes vers la fin de la journée de travail en semaine, mais sont utilisées à d'autres moments de la journée par les personnes retraitées et les étudiants. Les fins de semaine appartiennent davantage aux familles et nos plages horaires de gymnase et de piscine sont surtout occupées par les enfants et les jeunes après l'école.

Par ailleurs, il est important d'adapter la programmation offerte aux changements climatiques. Étendre la saison d'ouverture des piscines extérieures, des pistes cyclables et des terrains de tennis, prolonger les saisons de sports d'équipe extérieurs en automne (ex : ligues de soccer ou de balle molle) et offrir des patinoires extérieures réfrigérées sont des exemples parmi tant d'autres.

Il convient également de faciliter l'accès à l'information et de mieux faire connaître l'offre communautaire en santé, sports et loisirs en profitant des nouvelles technologies de l'information, à travers, par exemple, un portail donnant accès à la programmation sur l'île par activité, lieu et créneau horaire. Les brochures imprimées annuelles ne répondent pas au besoin et figent la programmation sur une année. **Il est important de simplifier le processus d'inscription ou de réservation de terrains.**

Il faudra également offrir de simples lieux, intérieurs comme extérieurs, **où les gens peuvent pratiquer un sport librement, sans encadrement** quelconque (p. ex. le basket-ball ou le soccer libres, etc.), ce qui implique toutefois de mettre à leur disposition l'équipement de base à peu de frais.

4. Une programmation variée et innovatrice pour coller aux intérêts des gens

La capacité à s'adapter aux évolutions de la demande et de l'environnement est fondamentale. **Les installations sportives et leur programmation doivent être le reflet de la communauté environnante et évoluer avec les intérêts des gens qu'elles servent.** Former des comités consultatifs de citoyens sur la programmation en activité physique par arrondissement ou par quartier afin de faire évoluer la programmation en fonction des besoins et intérêts du secteur est une stratégie gagnante selon nous.

Il a été démontré à maintes reprises via la recherche sur l'activité physique que la motivation pour mener une vie active est basée sur l'intérêt que la personne a pour une activité quelconque. La programmation d'activités dirigées doit être donc très variée pour rejoindre le plus de monde possible depuis le Cardio cycle au yoga, en passant par les activités aquatiques, les sports d'équipe, les arts martiaux, les cours de danse, les sports de raquette, les clubs de randonnée ou encore les cours de conditionnement physique.

De plus, il convient d'offrir des programmes ou activités adaptés aux besoins et intérêts de chacun, qui reflètent la diversité culturelle de Montréal. En effet, l'immigration prenant une place de plus en plus importante, il va de plus en plus falloir prendre en considération la dimension culturelle et offrir des activités avec lesquelles les gens de diverses origines sont davantage familiers et confortables (p. ex. le cricket et le soccer libre).

Les plateaux sportifs doivent être là pour tous les membres de la communauté et les programmes conçus expressément pour amener cette diversité qui est la caractéristique fondamentale de la communauté montréalaise de nos jours. Il faut maximiser la variété des activités sur les plateaux sportifs existants et éviter les usages exclusifs comme c'est bien trop souvent le cas des terrains de soccer de la Ville. **Les plateaux sportifs doivent être conçus multi-usages pour pouvoir accueillir de multiples activités et de tous niveaux (récréatives ou tournois élités).** Telle était notre ambition avec le gymnase du YMCA Cartierville situé dans un quartier multiculturel comme en témoigne le nombre de lignes posées sur le plancher.

Idem du côté des piscines, qui doivent offrir l'éventail le plus varié d'activités possibles pour tous les intérêts et besoins de la communauté desservie : de la baignade libre au programme de sauvetage, en passant par les cours de natation aux enfants et adultes débutants aux maîtres-nageurs, l'aquaforme, le water-polo ou encore des programmes d'apprentissage de natation gratuits pendant la classe pour les élèves du primaire afin de leur apprendre à nager (programme de sécurité aquatique – anti-noyade comme c'est le cas au YMCA Westmount).



Une programmation bien bâtie, diverse, tenant compte des aspirations des gens, nous semble jouer un rôle très important pour les amener vers le sport, et particulièrement les jeunes. Les activités doivent définitivement coller aux intérêts et aspirations des individus et aux dernières tendances pour offrir en permanence une programmation diversifiée et pertinente.

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

« *J'y vais comme je suis* » : tout le monde, quelque que soit son âge, ses traditions, ses origines et ses habiletés doit se sentir le bienvenu quand il s'agit de l'activité physique. Nous devons adopter une position d'ouverture envers les autres, qui reconnaît à tous un droit et un accès égaux à la pratique sportive et avoir une volonté de développer des programmes en fonction de leurs intérêts afin de les inciter à devenir et rester actifs.

1. Offrir une programmation adaptée aux aînés

Le vieillissement de la population est devenu aujourd'hui un véritable enjeu de société : les 65 ans et plus représenteront 28,9 % de la population totale en 2041, alors qu'ils représentaient seulement 13 % en 2001.

Il convient donc d'offrir des lieux de rencontre pour les 60 ans et plus pour la pratique d'activités récréatives, voire de l'activité physique. Il nous faut offrir des projets qui visent à améliorer leur quotidien en les faisant travailler leur coordination et équilibre et rester au contact des autres, et à les garder en forme et donc autonomes.

Répondre à l'évolution de leurs besoins passe par l'adaptation d'une programmation en activités physiques à une population souhaitant demeurer active, mais malheureusement souvent livrée à elle-même et isolée socialement (aqua-arthrite, étirements, tonus avec ballon, yoga en douceur, marche extérieure, bain libre, programmes d'équilibre pour prévenir les chutes et fractures, et bien d'autres encore).

Cette programmation doit être enrichie d'un volet socialisation avec l'aménagement d'une aire de détente dédiée (exemple des zones jeunesse dans nos centres YMCA occupées le jour par les aînés.)



2. Accorder une attention particulière aux groupes traditionnellement exclus

Une attention particulière doit être apportée aux groupes qui ont tendance à être davantage exclus de l'activité physique. Il y a quelques exemples parmi nos expériences dans nos centres YMCA qu'il serait important d'augmenter en termes de nombre de personnes rejointes :

- **Offrir un programme d'accompagnement et de sensibilisation à des personnes ayant un handicap intellectuel ou physique** : participer aux activités physiques et de loisirs contribuerait à les sortir de leur isolement, lutter contre la sédentarité et remédier à différents problèmes de santé morale et physique.
 - ♦ Le programme de *Loisirs Intégrés* du YMCA Hochelaga-Maisonneuve, dans lequel s'inscrit le partenariat avec l'Institut Nazareth et Louis Braille, qui permet à des personnes non voyantes de pratiquer une activité sportive accompagnées par un bénévole, est en la matière exemplaire. La demande est tellement forte que nous ne parvenons malheureusement pas à la satisfaire.

- **Offrir un programme de réadaptation aux hommes et aux femmes qui ont vécu une maladie grave ou une maladie chronique** : l'activité physique versus le repos est désormais conseillée pour les gens malades car elle est bonne pour leur état de santé.
 - ◆ **L'expérimentation « Sport-santé sur ordonnance »**³ en cours dans une ville française, qui invite les médecins à prescrire une activité sportive à leurs patients souffrant, entre autres, de maladies chroniques, de diabète, d'obésité ou encore de troubles cardiovasculaires, plutôt que des médicaments, montre que l'idée fait son chemin.
 - ◆ Un autre exemple est celui du **programme d'activité physique pour les personnes atteintes de cancer** (programme *Can-Well*) qui a été développé en partenariat entre le YMCA de Hamilton/Burlington, *Hamilton Health Sciences* (partenaire hospitalier) et l'Université de McMaster.
 - ◆ L'intégration du **Centre de réadaptation cardio-respiratoire Jean-Jacques-Gauthier** de l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal au sein du YMCA Cartierville permet une prise en charge globale grâce à l'accompagnement de nos entraîneurs et engendre des soins de santé efficaces à long terme, en évitant le retour à l'hospitalisation, devrait s'étendre à tout le réseau de la santé. Ces maladies nécessitent en effet une approche thérapeutique intégrée à la vie quotidienne.

Il est important de mettre en place des programmes innovateurs et personnalisés pour des personnes ayant différentes problématiques.

3. S'adapter aux contraintes familiales

Les familles ont un emploi du temps particulièrement chargé. **Il s'agit d'offrir des activités aux parents qui souhaitent demeurer actifs et en forme, tout en passant du temps de qualité avec leurs enfants**, d'autant plus que les parents ont un rôle de modèle à jouer : danse, aéroboxe ou kung fu en famille, périodes de bain libre pour les familles, les activités ne manquent pas pour se divertir ensemble.

Le manque de temps est particulièrement le lot des parents de jeunes enfants, et en particulier des jeunes mamans. S'entraîner représentant tout un défi pour eux, il convient de les aider à le relever. Offrir un service de gardiennage pour leur permettre de s'entraîner ou des cours de remise en forme pour les parents accompagnés de leur jeune enfant peut être une solution.

En outre, encourager de meilleures habitudes de vie chez les familles, c'est consolider les liens familiaux et favoriser de manière générale une meilleure intégration sociale.

³ *Malade ?... Faites du sport*, Le Monde, le 6 novembre 2012
http://www.lemonde.fr/sport/article/2012/11/06/malade-faites-du-sport_1786252_3242.html

4. Rencontrer les intérêts des jeunes

Donner des opportunités aux jeunes d'expérimenter pour trouver leurs intérêts est également important, en particulier aux jeunes adolescentes qui sont davantage exclues que les garçons de la pratique de l'activité physique, même si ceux-ci ne sont pas épargnés. Pourquoi ne pas ouvrir les installations aux jeunes du quartier pendant les périodes extrascolaires (incluant les journées pédagogiques ou les périodes de vacances scolaires) ? Pourquoi ne pas organiser des activités récréatives comme les vendredis soirs ados au YMCA, qui leur donnent accès, gratuitement ou à coût minime, à une panoplie d'activités afin qu'ils identifient leurs intérêts ? Cette initiative novatrice créée par notre YMCA Ouest-de-l'île, qui encourage la pratique libre et est axée sur le plaisir avant tout, a d'ailleurs conquis plus de 300 ados qui en profitent chaque semaine au YMCA Cartierville. La liste des activités cool que les préados aiment faire pour bouger,⁴ récemment publiée par *Québec en forme*, est particulièrement parlante à cet égard.

En outre, chez les ados, le fait d'être avec leurs amis compte pour beaucoup dans la pratique de l'activité physique. Il est donc important de lier l'activité physique à l'occasion de réseauter. Ce point est d'autant plus important pour la cible des jeunes à l'heure où l'intimidation peut constituer une barrière importante à l'activité physique.

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

La perception du sport comme un plaisir, un jeu et même un droit est au cœur de la motivation des gens. **Les plus récentes recherches en psychologie montrent en effet qu'il faut présenter l'activité physique comme un moyen d'accroître son bien-être et son bonheur actuels**, de sorte que ce soit pertinent dans la vie quotidienne des gens. L'activité physique, c'est aussi un temps que l'on prend pour prendre soin de soi : cela améliore la santé globale, réduit le stress et augmente le niveau d'énergie. Il va sans dire que cette approche n'est pas incompatible avec l'encouragement du sport d'élite, mais le plaisir doit passer avant la performance qui concerne seulement une minorité. Faire du sport pour le plaisir et le mieux-être, et non pas pour la perte de poids ou l'image. Les individus perçoivent eux-mêmes l'impact positif sur leur santé et en tirent du plaisir.

L'idéal est toujours de fournir gratuitement un encadrement avec suivi pour établir les objectifs personnels de chacun, des objectifs réalistes et les aider à les réaliser. **L'activité physique augmente en effet avec l'encadrement** : un programme à suivre favorise l'activité physique, un programme personnalisé décuple les chances de réussite. L'activité physique est toujours plus efficace si elle est agréable : aussi l'aspect social est-il très important, en particulier pour les aînés et les adolescents. La socialisation par le sport est un facteur dans la décision de pratiquer. Des aires favorisant la socialisation pendant l'activité et après l'activité doivent être aménagées.

Promouvoir un mode de vie physiquement actif passe également par les actions de sensibilisation de la population, en particulier des clientèles sédentaires, à l'importance de l'activité physique, comme le programme *ParticipAction* qui a connu un vif succès par le passé et a eu des retombées positives sur la pratique des activités sportives et récréatives et plus récemment, le mouvement *Wixx* lancé par *Québec en forme* pour faire bouger les préados. Il nous faut agir ensemble et rendre nos messages cohérents.

⁴ <http://www.operationwixx.ca/blogue/liste-des-30-activites-cool-que-les-preados-aiment-faire-pour-bouger/17/>

Comment faire bouger davantage nos citoyens en hiver ?

Les mois d'hiver sont les plus occupés pour les installations sportives intérieures du YMCA. Comme dit précédemment, nous croyons qu'assurer une programmation variée dans les centres existants, promouvoir l'offre adéquatement et assurer une proximité des infrastructures devraient aider à faciliter la pratique de l'activité physique à l'intérieur tout au long de l'année, même en hiver.

Quant à la pratique de l'activité à l'extérieur, offrir plus de variété de programmes extérieurs comme le ski de fond ou la raquette dans les parcs ou sur des pistes cyclables fermées en hiver, versus seulement le patin ou le hockey, est à envisager. Plusieurs initiatives peuvent être prises afin d'encourager la découverte de l'activité physique l'hiver, comme l'organisation de journées portes ouvertes dans les camps et centres de plein air, pour amener les gens vers la nature. Prolonger la saison via des patinoires réfrigérées, faire de la semaine de relâche la semaine pour promouvoir l'activité physique extérieure chez les jeunes, engager des animateurs de sports d'hiver, assurer un entretien et l'éclairage des trottoirs pour encourager les déplacements actifs contribueraient à faire découvrir les plaisirs de l'hiver.

ORIENTATION 2 : DES ENVIRONNEMENTS URBAINS PLUS FAVORABLES⁵

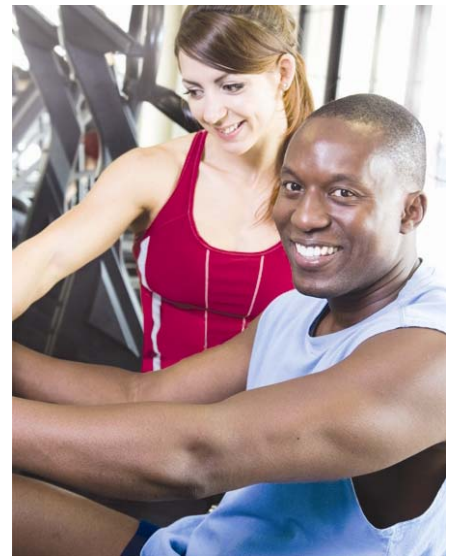
Que faire pour améliorer l'accès à des installations et à des infrastructures de qualité ?

Il convient d'appuyer la remise en état et l'amélioration, y compris l'agrandissement, d'infrastructures communautaires existantes aujourd'hui vétustes, essentielles à la tenue et au maintien d'activités sportives ou récréatives. La priorité étant d'offrir des programmes de sports et loisirs adaptés aux besoins de la communauté locale, nous devrions commencer par consulter les citoyens sur leurs besoins communautaires et les inviter à suggérer les infrastructures existantes sous-utilisées ou fermées qui mériteraient d'être rénovées.

L'importance des piscines intérieures et extérieures municipales pour la communauté de Montréal doit être reconnue. Les citoyens ont, par exemple, accès à nos installations aquatiques dans le cadre de partenariats avec les arrondissements Ville-Marie, Plateau-Mont-Royal–Outremont, Ahuntsic-Cartierville, Mercier–Hochelaga-Maisonneuve et Saint-Laurent. Près de 14 000 personnes profitent ainsi gratuitement de nos installations aquatiques, preuve que l'intérêt des citoyens est là quand on leur en donne les moyens.

Offrir des installations sportives de qualité, c'est aussi garantir un usage sécurisé des installations et équipements sportifs, que ce soit les cours de groupe, les salles d'entraînement ou le gymnase et ce, en particulier aux adolescents. C'est ce que le YMCA essaie de faire à travers sa politique ado, moyennant trois séances d'orientation obligatoires. Cette politique a connu à ce jour un vif succès : 1 500 ados ont suivi ces orientations rien qu'au YMCA Cartierville depuis deux ans à peine. Il faudra également s'assurer que des cours de natation comme *Nager pour survivre* et des cours de prévention sont offerts au plus grand nombre de participants possible.

Créer des environnements sécuritaires, c'est aussi offrir un environnement encadré par des instructeurs, animateurs et / ou intervenants qui sont des personnes qualifiées et fiables, certains même kinésologues de formation, et dont les antécédents ont été vérifiés. Également, compte tenu que la pratique du sport nécessite une prestation de services de la part d'intermédiaires (accueil, entraînement, moniteurs, sauveteurs, etc.), il convient de porter une attention particulière dans la sélection et la formation du personnel interagissant avec les multiples clientèles qu'elle dessert et ceci, afin que l'expérience du prestataire soit de qualité (positive et de longue durée) afin de maintenir la pratique de l'activité physique et récréative.



⁵ Montréal, *physiquement active*, Document de consultation, p.28.

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

Il convient de sortir l'activité physique des lieux traditionnels et d'aller à la rencontre des gens.

Les saines habitudes de vie doivent s'acquérir dès le plus jeune âge. La qualité des premières expériences de l'enfant joue un rôle de premier plan dans son développement physique, social, affectif et intellectuel futur. **Les garderies, les camps, les maisons de jeunes, les écoles sont une opportunité pour faire découvrir tôt aux enfants et aux jeunes le plaisir de bouger et développer leurs habiletés psychomotrices et sociales.** Leur ouvrir les installations aquatiques, les studios, les gymnases et les espaces de jeu ou y envoyer des instructeurs, c'est aider les enfants et les jeunes à persévérer à l'école, devenir des adultes en santé et conserver de saines habitudes de vie tout au long de leur vie.

Toutes les activités destinées aux enfants et aux jeunes, en particulier celles liées à la réussite éducative, même celles qui paraissent les plus éloignées de l'activité physique, devraient offrir une telle composante. Nous savons que le sport favorise le développement de l'estime de soi et améliore la persévérance scolaire. Nous essayons de l'appliquer autant que possible dans nos zones jeunesse, nos programmes communautaires ou même nos événements : par exemple, nos zones jeunesse, qui rejoignent plus de 2 500 jeunes, organisent chaque année la Coupe Naismith, un tournoi amical de basket-ball. Un autre exemple : dans le cadre de nos programmes de persévérance scolaire, les intervenants invitent les jeunes à pratiquer une activité sportive hebdomadaire ou participer à des sorties organisées à l'extérieur de Montréal. Quoi de mieux pour canaliser l'énergie débordante de nos jeunes, leur donner des défis à relever en équipe et les amener à dépasser leurs limites ? Avec les jeunes, on s'aperçoit qu'il faut être créatif si on veut les amener vers le sport. Pourquoi ne pas allier par exemple l'apprentissage de l'anglais et la pratique de l'activité physique ? Tel est l'objectif à travers notre camp linguistique de l'École internationale de langues YMCA au Camp YMCA Kanawana.

Il serait aussi intéressant d'animer davantage les lieux publics, en offrant par exemple gratuitement durant la période estivale des cours en plein air dans différents parcs. Le YMCA Centre-ville a par exemple offert cet été gratuitement, deux fois par semaine, des cours de Zumba et de danse en ligne en plein air en partenariat avec l'arrondissement Ville-Marie dans quatre parcs différents. Le YMCA du Parc offre pareillement depuis deux ans des cours de yoga dans les parcs du quartier. Le tai chi est également très populaire dans les parcs et les YMCA (du Parc, Westmount) offrent des cours à l'extérieur depuis de nombreuses années.

Il faudrait réinvestir la rue en offrant par exemple des circuits d'entraînement intergénérationnel en plein air gratuits qui invitent à un mode de vie actif. Nous avons pour notre part aménagé un circuit d'entraînement intergénérationnel en plein air au YMCA Cartierville. On constate que cela favorise un mode de vie actif en particulier chez les jeunes du quartier.

Autre exemple : rendre l'activité physique accessible aux aînés, c'est aussi offrir des cours d'activité physique adaptés directement dans des HLM, des centres communautaires ou des résidences pour aînés en y envoyant des instructeurs.

Enfin, tel que mentionné précédemment, **développer une culture d'ouverture par rapport à l'utilisation des plateaux sportifs de la Ville,** des parcs, des cours d'école, des espaces vacants, des toits verts, des trottoirs et des ruelles **est primordial.**

Aller vers les gens dans leurs milieux de vie indépendamment des talents de chacun est, selon nous, important pour leur donner le goût de bouger.

ORIENTATION 3 : UNE VOLONTÉ D'AGIR ENSEMBLE⁶

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 ?

1. Établir des partenariats avec les milieux scolaire, institutionnel, de la santé et communautaire

Travailler en partenariat est, selon nous, primordial pour bâtir une ville physiquement active. **Une telle collaboration permet de bénéficier d'un échange d'expertise et de rejoindre l'ensemble de la population.** Elle facilite l'implantation de pratiques exemplaires intégrées à la vie quotidienne et ouvre l'accès à de multiples nouveaux lieux propices à la pratique de l'activité physique.

De manière générale, nous croyons à l'importance d'ouvrir les plateaux sportifs gratuitement aux citoyens et d'encourager la pratique libre. **Mettre en commun nos installations** comme le Camp YMCA Kanawana l'a fait par exemple en prêtant ses installations à *FitSpirit* pour une fin de semaine en plein air 100 % filles, faire profiter aux écoles ou à des organismes communautaires d'installations sportives modernes, sécuritaires et efficaces **accroît considérablement la participation et la motivation des enfants et des jeunes.**

Nous devons nous mettre ensemble pour offrir une approche holistique à la population. Comme dit précédemment, une collaboration notamment avec le milieu de la santé s'impose : à titre d'exemples, le YMCA participe à diverses études, telles que l'évaluation de la condition physique des 50 ans et plus avec l'UQÀM ou encore l'étude sur l'impact de l'activité physique sur la dépression (partenariat avec le CSSS de la Montagne). Ailleurs dans le réseau de YMCA Canada, il existe des programmes pour les personnes atteintes de cancer ou de douleurs chroniques. Davantage de partenariats avec les organismes comme les fédérations sportives et la *Fondation des maladies du cœur du Québec* seront nécessaires pour combiner les programmes d'activité physique avec d'autres cours / initiatives d'encadrement sur les habitudes de vie en général (nutrition, gestion de stress, etc.).

2. Encourager les entreprises à promouvoir l'activité physique auprès de leurs employés

Les entreprises ont également un rôle à jouer auprès de leurs employés. La maladie leur coûte cher. **Certaines commencent à mettre en place des programmes de santé et mieux-être au travail.** Il faut soutenir des initiatives comme « Entreprises en santé ». Les entreprises ont de multiples possibilités qui s'offrent à elles : offrir des locations de lieux sportifs sur l'heure du midi, organiser des animations de cours de groupe, encourager l'abonnement dans un centre sportif en nouant une entente corporative, proposer des horaires flexibles, des marches sur l'heure du lunch, prévoir des douches, des supports à vélos sécuritaires, favoriser le transport actif, etc.

⁶ *Montréal, physiquement active*, Document de consultation, p.29.

3. Promouvoir le bénévolat

Si nous multiplions les opportunités d'être actifs pour les Montréalais, il faut investir dans la promotion du bénévolat. Les bénévoles sont particulièrement présents dans le domaine des sports et loisirs : nous n'avons qu'à penser à tous les bénévoles qui jalonnent les rues lors de courses à pied et / ou de marches de santé. Les gens aiment ce genre d'événement qui regroupe des foules. Le marathon de Montréal n'a jamais été aussi populaire et ce, grâce aux bénévoles. Ceux-ci jouent en effet un rôle majeur et indispensable en termes d'animation et d'encadrement. **Cette masse de ressources humaines est et restera un facteur déterminant, voire critique, pour encourager les Montréalais à bouger.** Encourager le bénévolat nécessite de nombreux moyens pour le recrutement, la gestion, les outils de communication, la reconnaissance, la mise en place d'un plan de participation des familles et enfants des bénévoles, etc.

CONCLUSION

En résumé, d'après les YMCA du Québec, les trois axes prometteurs pour rendre Montréal, physiquement active sont les suivants :

Accessibilité : Mettre en place une politique d'accessibilité pour tous

- Faciliter l'accès physique aux installations en misant sur la proximité et la facilité de déplacement.
- Offrir un environnement sécuritaire et encadré.
- Proposer une accessibilité financière.
- Avoir une approche d'ouverture pour tous les âges et toutes les capacités.
- Prolonger les saisons des plateaux sportifs d'été (piscines extérieures, tennis, terrains de jeu).
- Offrir des activités dans les lieux publics non traditionnels.

Inclusion : Adopter une position d'ouverture et d'accommodement qui reconnaît à chacun un droit et un accès égaux à la pratique sportive

- Offrir des programmes ou activités adaptés aux besoins et intérêts de chacun.
- Refléter la diversité culturelle de Montréal dans l'offre d'activités et la conception des plateaux sportifs.
- Accorder une attention particulière aux groupes traditionnellement exclus et inactifs.
- Instaurer une culture d'ouverture envers la communauté par rapport à l'accès aux équipements sportifs de la Ville.

Adaptabilité : Offrir une programmation évolutive et flexible en lien avec les intérêts et les contraintes de la communauté locale

- Fournir des plages horaires de programmation conviviales, adaptées et étendues sur la saison.
- Amener l'activité physique dans les lieux de vie des gens.
- Augmenter la variété de programmes et activités des équipements municipaux déjà en place (avec accent sur les terrains de jeu extérieurs).
- Développer une approche évolutive de la programmation en sports et loisirs face au portrait sociodémographique et aux intérêts de la communauté (à l'aide de comités consultatifs de citoyens par arrondissement ou par quartier).
- Simplifier les processus d'information, d'inscription et de réservation.
- Offrir des possibilités de socialisation, de soutien et de réseautage.
- Promouvoir l'activité physique comme un plaisir et non pas un devoir.

Nous ne réussissons toutefois à rendre Montréal, physiquement active qu'en comptant sur la générosité de nombreux bénévoles et en établissant des partenariats tant avec les milieux scolaire, institutionnel, de la santé et communautaire, que le monde des affaires. Nous aimerions pour finir souligner l'importance d'évaluer l'ensemble de la démarche entreprise tout au long du processus.