

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



27/11/2012

Association récréoculturelle Ahuntsic-  
Cartierville (ARAC)

545 rue Fleury Est  
H3L1G6, Montréal, Qc  
Virginie Laurent, Directrice  
514-606-2722

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

**ARAC**  
ASSOCIATION RÉCRÉOCULTURELLE AHUNTSIC-  
CARTIERVILLE

**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, l'ARAC salue  
cette démarche et est heureuse d'apporter sa contribution à la réflexion.**

## MISE EN CONTEXTE

L'Association récréoculturelle d'Ahuntsic-Cartierville (ARAC) est un organisme à but non lucratif créée en 2002.

Sa mission est, en complémentarité avec le milieu et dans une perspective de développement durable, de mettre en valeur le potentiel récréoculturel de l'arrondissement par le développement et la coordination d'activités sportives, de plein air et de loisirs pour le bénéfice de la communauté et ce, en promouvant un mode de vie physiquement actif.

L'ARAC organise donc plusieurs activités récréatives, culturelles et sportives dans le but de faire la promotion des bienfaits d'être physiquement actif. Une grande partie de ses activités concerne des activités nautiques sur la Rivière des prairies : kayak, rabaska.



En parallèle, l'ARAC gère des activités au Parc de Beauséjour, en été comme en hiver, à destination de toute la population.



L'ARAC travaille en étroite collaboration avec l'Arrondissement Ahuntsic-Cartierville et la CDEC Ahuntsic-Cartierville pour offrir aux résidents un service de qualité le long des berges et dans les parcs de l'arrondissement.

## **PRIORITÉS ET ENJEUX**

De trop nombreuses personnes demeurent, encore aujourd'hui, éloignées des activités physiques et sportives. Il est important d'élaborer des propositions adaptées à chacun des publics et chacune des situations jugées prioritaires. Il est également important d'identifier les freins à la pratique d'activités physiques.

Il n'est pas nécessaire de démontrer ici l'importance pour la santé que de pratiquer une activité physique régulière. Plusieurs études traitent de ce sujet et ces vérités sont indiscutables.

Par contre, on constate des inégalités d'accès aux activités physiques et sportives qui reposent sur des variables nombreuses et très hétérogènes : les causes sont économiques, mais aussi matérielles, sociales et culturelles.

Parmi les freins au développement d'activités physiques et sportives, figurent les contraintes économiques auxquelles sont confrontées les familles aux faibles revenus. Ceci pouvant devenir un facteur d'exclusion.

S'agissant des publics les plus éloignés des pratiques sportives, la question prioritaire est donc de savoir comment agir pour que l'activité physique devienne un facteur d'intégration sociale.

### **IDENTIFICATION DES ENJEUX :**

- Donner une véritable place à l'activité physique :
  - promouvoir le sport pour le plus grand nombre
  - développer des réponses dans les écoles, les entreprises et mobiliser les familles.
  - inscrire l'activité physique et sportive comme un enjeu de société.
- Optimiser la gestion des équipements et des lieux de pratique pour en augmenter la fréquentation.
- Renforcer les actions en direction de publics cibles éloignés des pratiques physiques.

## Recommandation 1 : Travailler à accroître la participation

Compte tenu de l'importance des enjeux sanitaires, éducatifs, de cohésion et de mixité sociale, de développement durable et économique qui est associé à la pratique des activités physiques et sportives, elle ne peut être considérée comme une activité secondaire.

L'activité physique doit être considérée comme un facteur d'insertion dans la société au même titre que le travail, la famille, la culture et les loisirs.

**Elle dispose d'atouts importants : le plaisir procuré, les effets induits sur la santé et la cohésion sociale.**

L'amélioration de l'accès à la pratique d'activités physiques devrait être envisagée à niveau égal à celui dédié à la culture et à l'éducation.

Afin d'augmenter la participation du plus grand nombre, il est important de mettre en place des actions dans différents domaines et selon les besoins. Chaque classe sociale doit être approchée en tenant en compte de leurs particularités :

- **La famille :**

La famille constitue un lieu de formation et d'éducation essentiel pour développer la pratique d'activités physiques et sportives. Au-delà de la dimension éducative, l'implication renforcée des parents pourrait favoriser le développement des activités dans un cadre intergénérationnel. Faire des activités sportives en famille peut être un incitateur à pratiquer régulièrement.

- **Les publics les plus éloignés :**

Il est nécessaire de renforcer les actions menées en faveur des publics cibles. Pour des motifs multiples et distincts, différentes catégories de publics sont éloignés de la pratique physique ou rencontre des difficultés à accéder à cette pratique.

L'activité sportive est souvent présente comme un levier d'intégration sociale et pour autant, la pratique sportive, comme les autres activités sociales, n'échappe pas aux facteurs discriminant, de nature économique, social ou culturel.

Même si la démocratisation de l'activité physique est incontestable, il demeure de nombreux marqueurs sociaux qui témoignent d'une inégalité d'accès aux pratiques.

Les facteurs discriminants sont nombreux. Parmi les publics les plus concernés, on retrouve :

- Les jeunes
- Les aînés
- Les personnes en situation de handicap
- Les femmes
- Les immigrants

Apporter une attention particulière aux catégories de publics les plus éloignés de la pratique sportive peut être rendu possible par diverses manières :

- En impliquant les établissements médico-sociaux accueillant des publics présentant un handicap dans l'encadrement d'activités physiques et sportives. En développant les relations entre ces établissements et les organismes proposant des activités physiques et sportives.

- Développer les projets d'activités physiques organisées par des organismes sportifs ou de loisirs, dans les maisons de retraite et en établissement d'accueils spécialisés.
- Promouvoir la prescription d'activités physiques des seniors en développant des accueils spécifiques de ces publics dans les structures sportives.

Accroître la participation va au-delà d'actions directes envers la population. Pratique pendant le temps libre et formation pour un service de qualité peuvent participer à accroître la pratique d'activités.

- **Pratique pendant le temps libre :**

Afin de faciliter l'accessibilité à la pratique pour le plus grand nombre, il serait important d'ajouter des dispositifs permettant la pratique dans le quotidien de chacun.

En effet introduire l'activité physique au quotidien : déplacement, pause déjeuner, fin de journée en créant des parcours piétonniers, pistes cyclables, en aménageant et en animant les espaces verts de proximité.

- **La formation :**

La qualité de l'offre de service est un facteur qui influence très fortement la pratique d'activité physique. Pour ce faire, il est important que les encadrants soient qualifiés.

La Charte de Toronto mise d'ailleurs sur le développement des compétences des intervenants dans le domaine du sport et de l'activité physique.

De nombreux organismes mettant en place des projets d'activités physiques et sportives, se voient confrontés à une pénurie d'intervenants et de bénévoles qualifiés.

Il serait donc important de mettre en place des formations professionnelles spécifiques de courtes durées afin de pouvoir proposer des services de qualité.

- **Il est important aussi de développer la pratique physique et sportive hivernale :**

- En sensibilisant les nouveaux arrivants aux pratiques des activités physiques et sportives du Québec
- En développant des projets d'activités destinés aux familles
- En réaménageant les parcs pour les activités hivernales.

- **Les berges**

Pratiquer une activité physique doit être un plaisir. Il est donc plus facile d'encourager les montréalais à pratiquer un sport si cette pratique s'avère plaisante. En ce sens, Montréal devrait profiter de ses berges. Les activités nautiques (kayak, rabaska..), en plus d'être des activités sportives demandant de l'énergie, sont des activités récréatives, ludiques, qui permettent de découvrir d'autres facettes de Montréal.

## Recommandation 2 : Des environnements urbains plus favorables

Il est important et nécessaire d'intégrer les environnements urbains dans la pratique des activités physiques. Il faut dans ce sens optimiser la gestion de l'équipement sportif et des environnements urbains favorisant la pratique.

Notons l'initiative de la région de Peel en Ontario qui a décidé de développer un index des bonnes pratiques étant donné le lien très étroit entre aménagements urbains et santé ([www.healthypeeldesign.ca](http://www.healthypeeldesign.ca)). Les projets urbains doivent satisfaire à ces critères.

L'enjeu prioritaire porte sur l'optimisation du parc existant, et le réaménagement des infrastructures.

Il s'agit de rendre la ville plus accueillante aux pratiques d'activités physiques et sportives en exploitant les sites urbains non sportifs.

Ainsi il est important de miser sur :

- L'aménagement :
  - D'aires de jeu stimulantes, sécuritaire et accessibles
  - Des quartiers de manière à ce que les parcs, les infrastructures sportives et de plein air et corridors cyclables soient sécuritaires et facilement accessibles.
  - De stationnement pour vélos accessibles et offrir des supports à vélo en nombre suffisant et en toutes saisons.
  
- L'accès aux parcs et espaces verts :
  - Assurer une plus grande accessibilité aux parcs, en toutes saisons.
  - Offrir des programmes organisés pour augmenter la fréquentation des parcs, en particulier pour les jeunes.
  - Moderniser les parcs et les rendre fonctionnels et adaptés à tous les âges.
  
- La mise en place de mesures visant à :
  - Planifier, concevoir et aménager le réseau routier en prenant en compte les besoins de tous les usagers de la voie publique (piétons, cyclistes et automobilistes).
  - Maximiser l'espace public pour faire bouger la population, en promouvant notamment les ruelles vertes et en donnant l'accès aux berges toute l'année pour que les citoyens profitent des divers plans d'eau afin d'y pratiquer des activités physiques et récréatives.

### Recommandation 3 : Une volonté d'agir ensemble

Pour assurer le bon développement et la concrétisation d'actions pour les montréalais, il serait intéressant d'adopter une politique municipale sur l'Activité physique. Pour ce faire, il est recommandé d'assurer une cohérence et une complémentarité avec les politique et programmes existants.

Cette politique ne peut se développer qu'en concertation avec les organismes impliqués. En ce sens, il est important de privilégier l'approche locale.

De plus, il serait utile de faire en sorte que les organismes travaillent ensemble. Ceci en favorisant les échanges de services et l'utilisation conjointe des infrastructures ou équipements. Ou encore en initiant la tenue d'événements qui se reproduisent simultanément dans chacun des arrondissements, sous le thème de l'activité physique.

Cette volonté d'agir ensemble doit être publicisée. Une promotion doit être faite, à l'échelle montréalaise, mais pour promouvoir les possibilités d'activités physiques de proximité.



## Synthèse des recommandations et conclusion :

### **Recommandation 1 : Accroître la participation**

- En mettant en place des actions ciblées selon les catégories de population
- En facilitant la pratique d'activités physiques pendant le temps libre.

### **Recommandation 2 : Des environnements urbains plus favorables.**

Les choix urbanistiques ont des conséquences sur la santé. L'importance d'assurer un mode de vie physiquement actif doit être donnée aux projets urbains.

### **Recommandation 3 : Une volonté d'agir ensemble**

Plutôt que d'agir en silos, il est recommandé de créer les conditions pour des actions communes à l'échelle montréalaise, tout en gardant une réalité locale. Une politique municipale sur l'activité physique devrait être développée.

**Les campagnes et opérations de promotion de l'activité physique et sportive, pour être efficaces, doivent cibler tous les montréalais et en particulier les personnes les plus vulnérables et les moins enclins à rompre avec la sédentarité.**

**Il faut conjointement tenir compte de l'évolution des modes de vie, du travail et des disparités territoriales qui varient considérablement selon les groupes sociaux.**

**Ainsi, conjointement avec la ville de Montréal, nous pouvons agir de manière à pouvoir offrir aux montréalais un mode de vie plus actif afin de répondre au mieux à leurs besoins.**