



*NDG Communauté active!*

MÉMOIRE présenté à la  
Commission permanente sur la culture, le patrimoine et les sports  
Dans le cadre de la  
Consultation publique *Montréal, physiquement active*

Comité jeunesse NDG,  
24 janvier 2013



---

### **Le Comité jeunesse NDG...**

Le Comité jeunesse NDG est responsable de la gestion et de l'offre de service de trois centres communautaires de Notre-Dame-de-Grâce dans le cadre de conventions de gestion avec l'Arrondissement Côte-des-Neiges/Notre-Dame-de-Grâce. Bien implanté dans la communauté, il possède une expérience de 25 ans dans l'offre de service de loisirs publics destiné à une population aux besoins variés. Fidèle à sa mission, le Comité jeunesse NDG travaille à développer des centres et des programmes qui ciblent bien les défis d'une communauté en constante évolution, notamment en soutenant l'inclusion de tous par des programmes fonctionnels et efficaces, qui contribue à un mode de vie sain et équilibré et, à la réduction des inégalités sociales. Il fait la promotion des activités récréatives, sportives, communautaires et sociales en tant qu'essentielles, autant pour les individus que pour les familles et la communauté. Le partenariat et la collaboration avec l'arrondissement, les institutions de la santé, le réseau scolaire et les associations et organismes oeuvrant dans la communauté sont au cœur de ses pratiques.

### **Préambule...**

Le Comité jeunesse NDG adhère à la vision, aux valeurs et aux orientations d'une municipalité active promues dans le document de consultation *Montréal, physiquement active*.<sup>1</sup> Dans le cadre de cette consultation, nous nous sommes particulièrement intéressés aux *Enjeux 1, 3, 4 et 6* qui, au-delà des actions sur les environnements bâtis et l'aménagement, les déplacements actifs et l'amélioration des milieux de vie, adressent d'autres conditions nécessaires (*soutien aux organismes, collaborations, type de ressources, programmation à offrir...*) pour accroître, au cours des prochaines années, la participation de tous les montréalais à des activités physiques de qualité, sécuritaires et adaptés à leurs besoins dans leurs installations publiques.

Au cours des dernières années, le Comité jeunesse NDG a collaboré avec les institutions de la santé de Notre-Dame-de-Grâce, l'arrondissement, des chercheurs et des experts, au développement d'un projet novateur : une programmation publique intersectorielle intégrée (réseaux municipal, de la santé et communautaire), centrée sur les saines habitudes de vie, accessible et adaptée à tous *quelques soit leur capacité physique, condition de santé ou statut socioéconomique*, destinée à bonifier l'offre de service récréative publique pour mieux répondre aux besoins actuels et à venir de tous les citoyens.

S'appuyant sur les meilleures pratiques, notamment la présence d'experts en activité physique/ kinésiologue, cette programmation facilite la participation soutenue de tous les citoyens, particulièrement, les personnes à risque de marginalisation (par exemple, présentant des limitations fonctionnelles ou handicaps liés à l'âge ou non, maladies chroniques liées aux habitudes de vie, problèmes de santé mentale...). Ces programmes d'activités physique adaptés permettent ainsi à des personnes sédentaires de s'initier ou de recommencer à faire de l'activité physique ou encore, à des personnes actives qui commencent à ressentir les contraintes de leur condition physique ou de santé, de poursuivre une activité physique bénéfique à leur bien-être de façon sécuritaire.

L'Agence de santé publique du Canada (Stratégie canadienne sur le diabète-volet communautaire) a octroyé au Comité jeunesse NDG une subvention permettant l'expérimentation et la démonstration de programmes d'activité physique semi-structurés adaptés (l'animation se partage entre un kinésiologue et des bénévoles formés et soutenus par le kinésiologue). Offerts en continu depuis janvier 2012 au Centre communautaire de St-Raymond et avril 2012 au Centre sportif de Notre-Dame-de-Grâce, les programmes sont assidûment fréquentés par une mixité de participants et connaissent un beau succès. Ce projet novateur s'inscrit dans les recommandations émises par les différentes autorités de santé publiques au cours des dernières années, soutient le renouvellement de l'offre de service municipale en activité physique et est transférable à d'autres communautés.

---

<sup>1</sup> *Montréal, physiquement active*, document de consultation, Montréal, automne 2012

---

**Participation accrue de tous les Montréalais : des installations récréatives et sportives de qualité qui offrent des programmes d'activité physique accessibles et adaptés à tous**

Les centres communautaires et sportifs municipaux favorisent le développement de communautés harmonieuses et dynamiques. Ils sont un important levier du développement social. Il est reconnu que l'activité physique récréative ou de loisir contribue de façon importante au maintien de la santé et de l'intégration sociale, surtout lorsqu'elle est conçue pour minimiser les barrières qui traditionnellement freinent et marginalisent la participation. L'accessibilité (économique, physique et géographique...) est un élément important de l'offre de service publique, mais on sait maintenant que les aménagements et le design des installations, la diversité des programmes offerts et des ressources professionnelles de qualité sont également à considérer lors de la planification et de la conception de programmes d'activité physique qui soutiennent efficacement la participation de tous dans les installations municipales.

Pour faire face aux défis de l'épidémie de maladies chroniques, du vieillissement de la population et des inégalités sociales de santé, et mieux répondre aux besoins actuels et à venir dans leurs communautés, les ressources publiques ayant le mandat de soutenir l'acquisition de saines habitudes de vie doivent dès maintenant adapter leur offre de service. *L'offre de services publics est en soi un déterminant important des comportements qu'adopteront les personnes. Ainsi, plus il sera facile de pratiquer régulièrement une activité physique, plus cet élément jouera un rôle clé dans les décisions qu'adopteront les individus. L'objectif est donc de rendre plus faciles et plus « normaux » les comportements favorables à de saines habitudes de vie.*<sup>2</sup>

**Renouveler l'offre de service récréative et sportive publique pour mieux répondre aux besoins actuels et à venir des communautés : l'expertise du kinésologue pour une offre de service de qualité et sécuritaire**

Depuis 2001, des efforts importants ont cours à NDG pour soutenir la pratique de l'activité physique grâce à des programmes accessibles et adaptés<sup>3</sup>. Ceux-ci ont contribué à sensibiliser les acteurs de différents paliers des réseaux publics municipaux, de santé et communautaires (élus, décideurs, organismes communautaires, institutions, population...) et à alimenter la réflexion sur les besoins actuels et à venir de la population. Le Comité jeunesse NDG partage cette vision d'un continuum de services centrée sur les saines habitudes de vie et a joué un rôle de premier plan avec ses partenaires pour offrir de tels programmes dans ses installations.

Une planification attentive est requise pour assurer que les programmes offerts rejoignent de manière efficace les clientèles ciblées et contribuent à améliorer leur santé et leur bien-être. L'initiative implantée à Notre-Dame-de-Grâce s'appuie sur les meilleures pratiques rapportées pour planifier et développer des programmes efficaces qui engagent la participation de tous les citoyens, particulièrement, les personnes à risque de marginalisation (par exemple, présentant des limitations fonctionnelles ou handicaps liés à l'âge ou non, maladies chroniques liées aux habitudes de vie, problèmes de santé mentale...), et de la communauté dans la pratique régulière de l'activité physique, notamment:

- **pour les initiatives communautaires**, les pistes d'action suivantes sont privilégiées par les experts : des programmes adaptés et ciblés pour rejoindre les personnes sédentaires (inactives), un soutien et un contact régulier avec les intervenants du projet, un choix de propositions locales favorisant l'activité physique

---

<sup>2</sup> Dr Denis Roy, *Projet de partenariat entre un Centre récréatif public et un CLSC*, mémoire déposé à l'Office de consultation publique de Montréal, décembre 2003.

<sup>3</sup> Comité Approche Mieux-être/Vie saine, *Projet de partenariat entre un Centre récréatif et sportif public et un CLSC : pour une approche de « Mieux-être »*, *Concept renouvelé de services préventifs communautaires en milieu urbain*, mémoire déposé à l'Office de consultation publique de Montréal, décembre 2003.

(possibilité de participer à différents programmes supervisés et non-supervisés), la promotion de la marche et d'autres activités d'intensité modérée et l'accès à des spécialistes locaux<sup>4</sup>.

- **l'accès à des spécialistes de l'activité physique locaux (kinésologue)** pour soutenir la participation à long terme : les études qui ont incorporé des contacts réguliers avec des spécialistes de l'activité physique tendent à démontrer des changements durables dans la pratique de l'activité physique. Notamment, la référence à un spécialiste de l'activité physique établi dans la communauté peut mener à des changements à plus long terme.<sup>5</sup> Le kinésologue contribue au sentiment de sécurité et à la qualité de l'expérience individuelle de la pratique d'activité physique.
- **planification, offre de service et gestion** : l'évaluation du programme *Local Exercise Action Pilots (LEAP)*<sup>6</sup> a confirmé que la manière dont les interventions en activité physique sont planifiées, offertes et gérées, peut faire une différence significative sur leur efficacité globale pour rejoindre les groupes ciblés, ainsi que sur l'ampleur des changements qui seront apportés aux habitudes d'activité physique.

Les éléments de conception suivants contribuent au succès des programmes : arrimer les interventions sur l'activité physique aux stratégies et programmes locaux existants, réaliser un démarchage avant le début des interventions, mettre en place des protocoles de référence simples, adapter les programmes offerts aux besoins des participants, mettre les individus en contact avec plus d'une intervention pour les aider à devenir et rester actifs, situer les interventions en activité physique dans des environnements familiers et à proximité des groupes ciblés, recruter des employés et bénévoles dédiés et qualifiés qui comprennent les besoins des groupes prioritaires qu'ils devront rejoindre, développer les compétences...

### **Un réseau NDG Communauté active! : des programmes d'activités physiques accessibles et adaptés dans les infrastructures sportives et récréatives intérieures et extérieures du quartier...**

Avec le soutien de l'Agence de santé publique du Canada (dans le cadre de la Stratégie canadienne sur le diabète-volet communautaire), le Comité jeunesse NDG réalise un projet qui soutient le développement d'environnements communautaires favorables à l'activité physique et à la santé de tous les citoyens, notamment en :

- bonifiant, augmentant et améliorant la diversité de l'offre de services récréative et sportive publique offertes dans les centres communautaires et sportifs de Notre-Dame-de-Grâce
- en engageant la communauté dans ces nouvelles approches, entre autre par l'implantation d'une coordination de bénévoles dédiée au soutien de cette offre de service (structure de participation citoyenne).

Une ressource de kinésologue s'avère nécessaire pour atteindre ces objectifs. L'expertise qu'elle apporte à la planification, l'élaboration et l'implantation des programmes d'activité physique permet de bonifier l'offre de service avec une variété de propositions qui peuvent accueillir et retenir la participation de différents groupes de citoyens, quelques soit leur capacité physique ou condition de santé. La formation et l'accompagnement des bénévoles contribuent aussi au sentiment de sécurité et à la qualité de l'expérience individuelle de la pratique d'activité physique et de bénévolat, soutient la mixité sociale et l'intégration harmonieuse de tous.

<sup>4</sup> Promotion of physical activity among adults. *Evidence into practice briefing*. National Institute for Health and Clinical Excellence (NHS), mars 2006, p1

<sup>5</sup> *Evidence briefing summary: The effectiveness of public health interventions for increasing physical activity among adults : a review of reviews*, NHS-Health Development Agency, 2005

<sup>6</sup> *Learning from LEAP : a report on the Local Exercise Action Pilots*, National Institute for Health and Clinical Excellence NHS, 2006

Ainsi, une programmation d'activités physiques adaptées, développée et supervisée par une kinésiologue, est offerte dans deux centres communautaires du quartier en collaboration avec les OBNL gestionnaires de ces centres, soit le Comité jeunesse NDG au Centre communautaire St-Raymond depuis janvier 2012 et l'Association sportive Côte-des-Neiges au Centre sportif NDG depuis avril. Les activités se sont poursuivies tout au long de l'année sans interruption au cours de la période estivale, les centres se partageant l'offre de service, à l'extérieur dans deux parcs de Notre-Dame-de-Grâce et à l'intérieur dans une salle climatisée.

Les programmes offerts sont semi-structurés, structurés ou libres. Par exemple, l'horaire du circuit d'exercices adaptés, supervisé par la kinésiologue ou une bénévole, permet aux participants de s'y présenter à l'heure qui leur convient (de 9h30 à 11h30), dans le centre communautaire de leur choix (l'offre est complémentaire) et d'y faire leurs exercices à leur rythme. D'autres programmes (*Zumba adapté*, marche avec bâtons, *Boot camp*, étirements...) ont également eu beaucoup de succès : la kinésiologue a pu s'assurer la collaboration d'un instructeur de *Zumba* pour adapter à la condition physique et de santé des participants les exercices prévus à son programme, et celles de stagiaires en kinésiologie (baccalauréat et maîtrise) qui ont entre autres, animé le programme de marche avec bâtons. La participation se maintient lorsqu'une bénévole formée et encadré par la kinésiologue supervise ces activités. Les frais d'inscription sont peu élevés et adaptés à la capacité de payer.

Cette programmation facilite la participation soutenue de tous les citoyens à moyen et long terme : un bon nombre participent aux programmes offerts 2 à 3 fois par semaine depuis janvier ou avril dernier et on y croise une mixité d'individus (avec ou sans problèmes de santé, adultes, aînés, en fauteuil roulant ou avec une canne, non-voyant accompagné de son chien-guide...). Ces programmes d'activités physiques adaptées réussissent à amener des personnes sédentaires à s'initier ou à recommencer à faire de l'activité physique et, à répondre aux besoins des personnes actives qui commencent à ressentir les contraintes de leur condition physique ou de santé et veulent poursuivre une activité physique bénéfique à leur bien-être de façon sécuritaire. De plus, la collaboration intersectorielle avec le réseau de la santé et les partenaires communautaires impliqués auprès des groupes à rejoindre a permis de développer des mécanismes de référence simples et efficaces pour soutenir cette participation.

L'idée d'un réseau *NDG Communauté active!* fait son chemin dans la communauté. D'autres centres communautaires de Notre-Dame-de-Grâce sont très intéressés par cette offre de service, ce qui contribuerait à améliorer son accessibilité (géographique, complémentarité des horaires et des infrastructures...) pour les citoyens. Le financement actuel se termine prochainement. Notre expérience est en phase avec ce qui est rapporté dans la littérature et démontre l'importance d'ajouter un kinésiologue aux expertises et ressources présentes dans les services municipaux pour soutenir les organismes communautaires responsables de l'offre de services publics en activité physique. Le modèle développé à Notre-Dame-de-Grâce peut se transférer à d'autres arrondissements.

#### **Historique de cette initiative locale en quelques faits saillants (depuis 2001)...**

- *Plan de redéveloppement de Benny Farm, une opportunité rare pour une communauté...* : deux processus formels de consultation ont amené la communauté de Notre-Dame-de-Grâce à se mobiliser et à faire consensus autour du Plan de redéveloppement d'un secteur du quartier nommé Benny Farm. Un nouveau Centre sportif et communautaire public y sera construit à côté du CLSC NDG/Mtl-O qui y sera également relocalisé. Cette proximité géographique d'institutions publiques aux missions complémentaires, offre un énorme potentiel de synergie dont la communauté ne pourrait que bénéficier...
- *une initiative intersectorielle intégrée...* : le CLSC NDG/Mtl-O initie avec des chercheurs et partenaires, le développement d'un projet de partenariat réseau de la santé/municipalité novateur autour d'une programmation intégrée centrée sur les saines habitudes de vie avec une Approche Mieux-être/Vie saine,

accessible et adaptée à tous, quel que soit leur statut socio-économique, condition physique ou de santé. Le projet soumis repose sur une forme de partenariat entièrement nouvelle au Québec (arrondissement, réseau de la santé, chercheurs/universités, OPHQ, groupes communautaires et citoyens) autour d'une programmation qui assure la continuité dans les activités de prévention et une meilleure articulation de la complémentarité des mandats, en mettant en commun les ressources nécessaires (professionnelles, équipement...) pour atteindre ces objectifs<sup>7</sup>.

- *Plusieurs expériences de programmes d'activité physique adaptés offerts par des kinésologues pour soutenir l'intégration de cette habitude de vie auprès de groupes à risques...*: depuis une dizaine d'années, différentes collaborations (stagiaires en kinésiologie, projet de recherche Dépt de kinésiologie de l'UdeM...) ont permis d'offrir des programmes d'activités physiques adaptés à des clientèles présentant différentes conditions physiques et de santé. Leur participation est généralement assidue lorsque le professionnel est présent, mais encouragées à poursuivre par eux-mêmes dans le gymnase mis à leur disposition chaque matin une fois le programme terminé, peu persévèrent...

À quelques reprises, l'animation de cette période d'activités libres par un kinésologue (stagiaire) a motivé une participation plus soutenue et régulière des membres du centre communautaire, et encouragé les participants au programme d'initiation à l'activité physique (Diabetaction) en cours, à le joindre une fois celui-ci terminé. Sans soutien professionnel, cet effet s'est avéré de courte durée...

Ces efforts importants pour soutenir la pratique de l'activité physique grâce à des programmes accessibles et adaptés ont contribué à sensibiliser les acteurs de différents paliers des réseaux publics municipaux, de santé et communautaires (élus, décideurs, organismes communautaires, institutions, population...) et à alimenter la réflexion sur les besoins actuels et à venir de la population. C'est cette démarche et la proposition du Comité jeunesse NDG et de ses partenaires qui a retenu l'attention de l'Agence de santé publique du Canada et permis l'expérimentation et la démonstration de *NDG Communauté active!*

- *En 2013, un mini-campus communautaire sur Benny et des centres communautaires NDG Communauté active!...*: le centre sportif NDG a ouvert ses portes en février 2011 dans le parc Benny et l'Arrondissement CDN/NDG planifie maintenant la construction d'un centre culturel, lequel sera adjacent au CSSS Cavendish, CLSC NDG/Mtl-O qui lui ouvrira ses portes à l'été. Le travail réalisé au cours des dernières années contribue au renouvellement d'une offre de service en activité physique dont tous les citoyens peuvent profiter et à une communauté *physiquement active* et en santé...

### **Conclusion, recommandations, pistes d'actions...**

La Ville de Montréal possède une longue et riche expérience en matière d'offre de service publique en activité physique. Ses infrastructures sportives et récréatives intérieures et extérieures jouent un rôle important dans le développement social des communautés et le bien-être des citoyens. Nous souhaitons contribuer les recommandations ou pistes d'actions suivantes qui croyons-nous sont nécessaires pour soutenir le renouvellement de l'offre de service publique et permettre de mieux appréhender les défis des prochaines années :

- Des ressources professionnelles en activité physique/kinésiologue sont nécessaires pour soutenir les organismes communautaires responsables de l'offre de service de ces installations dans la planification, la programmation et l'implantation de programmes d'activités physiques adaptés qui facilitent la

<sup>7</sup> Comité Approche Mieux-être/Vie saine, *Projet de partenariat entre un Centre récréatif et sportif public et un CLSC : pour une approche de « Mieux-être »*, Concept renouvelé de services préventifs communautaires en milieu urbain, mémoire déposé à l'Office de consultation publique de Montréal, décembre 2003.

participation de tous les citoyens, particulièrement les personnes à risque de marginalisation (par exemple, présentant des limitations fonctionnelles ou handicaps liés à l'âge ou non, maladies chroniques liées aux habitudes de vie, problèmes de santé mentale...).

De tels programmes ont démontré leur efficacité pour permettre à des personnes sédentaires de s'initier ou de recommencer à faire de l'activité physique ou encore, à des personnes actives qui commencent à ressentir les contraintes de leur condition physique ou de santé de poursuivre une activité physique bénéfique à leur bien-être de façon sécuritaire.

- Un nouveau cadre d'intervention en activités physiques et en sport devrait inclure des modèles tels que celui décrit ici, qui s'appuie sur un partenariat intersectoriel réseau municipal, communautaire et de la santé et met à contribution la complémentarité de leurs missions et expertises en matière de planification et de programmation d'activité physique, de saines habitudes de vie et d'approches auprès de groupes à risques de marginalisation.

**Remerciements...**

Nous désirons remercier la *Direction des sports et des loisirs de la Ville de Montréal* de nous avoir donné l'opportunité de partager notre expérience et de contribuer à la réflexion en vue d'améliorer la participation de tous les montréalais à des programmes d'activités physiques dans leurs installations publiques. Nous espérons que votre conclusion pourra tenir compte de nos différentes suggestions.