

# **Montréal, physiquement active**

## **Mémoire du *Club 50 ans + de Claude-Robillard***

**dans le cadre de la consultation de la Commission sur la  
culture, le patrimoine et les sports. Direction des sports.**

**28 Novembre 2012**



# Orientation 1 : 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?

Le **Club 50 ans + de Claude-Robillard** recommande de:

1. Soutenir davantage la pratique libre d'activités physiques, de sport et de plein air en favorisant la mise sur pied **d'un service de prêt et/ou location d'équipement** aux citoyens sur un maximum de sites d'activités.
2. Offrir davantage de **séances d'initiation** aux activités physiques, de sport et de plein air aux citoyens
3. Offrir davantage de journée **Portes ouvertes** aux activités offertes par les organismes prestataires de services.



# Orientation 1 : une participation accrue

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

Le **Club 50 ans + de Claude-Robillard** recommande de:

1. Diversifier les canaux de communications (télévision, radio, journaux, réseaux sociaux, etc.) pour rejoindre les aînés non-regroupés.
2. Soutenir financièrement les clubs comme le **Club 50 ans+ de Claude-Robillard** afin de leur permettre:
  - une publicité soutenue, diversifiée et ciblée en fonction des champs d'intérêts et des profils des aînés.
  - la pratique d'un marketing de participation par la voie d'un réseautage organisé et intégré.
  - Développer des partenariats avec d'autres acteurs ayant pour mission de promouvoir des saines habitudes de vie et de proposer aux personnes de 50 ans et + des occasions de se regrouper et de faire ensemble des activités.



# Orientation 1 : une participation accrue

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

Le **Club 50 ans + de Claude-Robillard** recommande de:

1. Promouvoir et diffuser un mode de vie physiquement actif en **diversifiant davantage les canaux d'information** (télévision, radio, journaux, web, réseaux sociaux tels Twitter et Facebook).
2. Promouvoir une **multitudes d'organismes et d'outils de promotion déjà existantes** et méconnues du citoyen aîné montréalais . Exemples de promotion d'organismes et d'outils existants:
  - La **Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s ou CVAA** ([www.alcoa.ca](http://www.alcoa.ca)).
  - **Le guide d'activité physique canadien** pour une vie active saine pour les aînés.
  - L'avis du comité scientifique de Kino-Québec intitulé **L'activité physique: un déterminant de la qualité de vie des personnes de 65 ans et plus.**





# Orientation 1 : une participation accrue

3. **Développer des outils** pour que les organismes prestataires de service puissent établir :
- les profils des participants âgés montréalais aux activités (excellente condition physique, bonne condition physique, autonome, frêle, non-autonome).
  - une classification des participants âgés montréalais en fonction des stades d'adoption de la pratique d'activité physique (les cracks, les aspirants, les temps partiels, les optimistes, les difficilement récupérables) afin de mieux cibler les différentes clientèles.

Comment faire bouger davantage nos citoyens en hiver?

Le **Club 50 ans + de Claude-Robillard** recommande :

- D'aménager davantage de sentiers de randonnée pédestre hivernale dans les parcs
- De faire la promotion de l'utilisation des crampons de randonnée afin d'augmenter la sécurité des marcheurs dans les parcs.



# Orientation 2 : des environnements urbains plus favorables

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

Dans l'avenir quelles pourraient être les priorités à cet égard ?

Le **Club 50 ans + de Claude-Robillard** recommande de:

- Favoriser la création de milieux de vie adaptés aux aînés montréalais en assurant la disponibilité de locaux stimulant les rencontres et les interactions sociales (cafétéria, aire de repos et d'échange, etc.).
- Favoriser la permanence du personnel d'intervention (animateur, entraîneur, etc.) auprès des aînés montréalais. Actuellement, la trop grande précarité des postes d'entraîneurs auprès de la clientèle aînée montréalaise commande une adaptation constante des aînés à leurs entraîneurs. Cette adaptation est très néfaste pour la rétention de la clientèle à leurs clubs d'activités.

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

Le **Club 50 ans + de Claude-Robillard** recommande:

- Développer un concept de **cardio plein air aînés** dans le réseau des grands parcs montréalais.



# Orientation 3

## une volonté d'agir ensemble

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?

Le **Club 50 ans + de Claude-Robillard** recommande de:

- Stimuler les échanges de connaissances, d'expériences et de ressources des principaux acteurs du domaine de l'activité physique, du sport et du plein air.
- Supporter le développement d'un marketing de participation auprès des organismes prestataires de services.
- Créer un site web dédié exclusivement à l'activité physique, au sport et au plein air pour les aînés montréalais (bienfaits, recherche, ressources, événements, clubs, lieux de pratique, etc.).



# Quelques exemples au Club 50 ans + de Claude-Robillard

- Plein air: randonnées en raquettes et ski de fond
- À l'aréna: patin libre
- Plein air: randonnée pédestre printemps et automne
- Marche prédiction, activité physique en plein air
- Sports: Badminton, Volleyball, Tennis de table, Tennis
- Plein air: randonnée cycliste, Balle molle, Rabaska, randonnée pédestre au Parc de la Visitation
- Aquaforme et Cardio-vélo





# Plein air: raquettes et ski de fond





# À l'aréna Michel-Normandin





# Randonnée pédestre de printemps et d'automne







# Marche prédiction en salle et activités physiques en plein air



28/11/2012

Club 50 ans + de Claude-Robillard

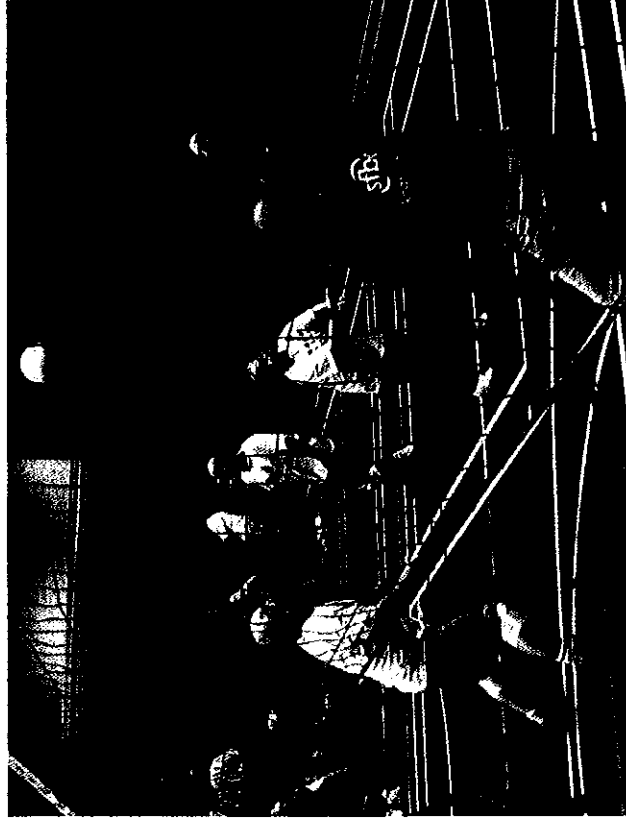
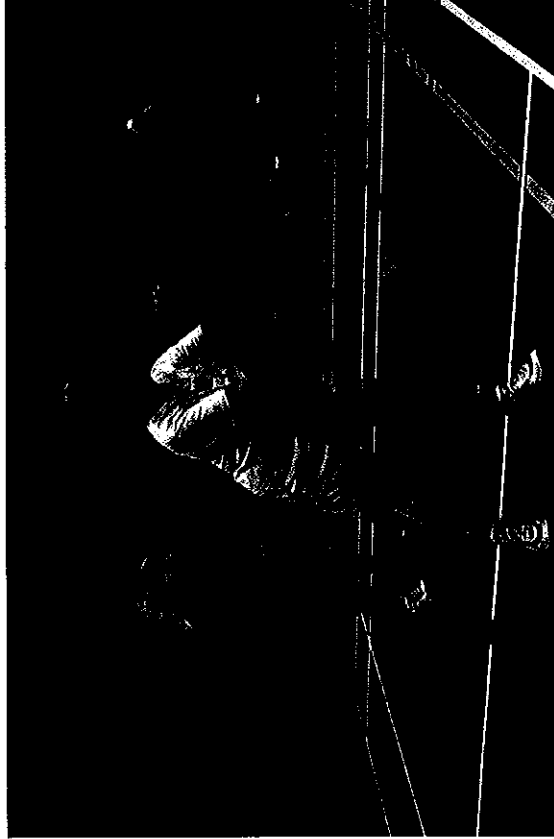
12







# Badminton et Volleyball

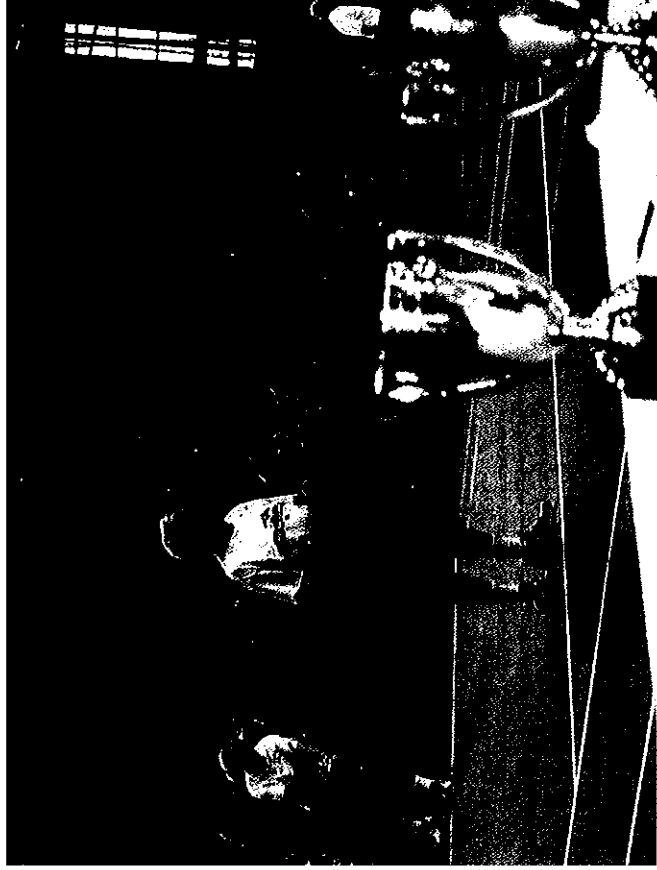
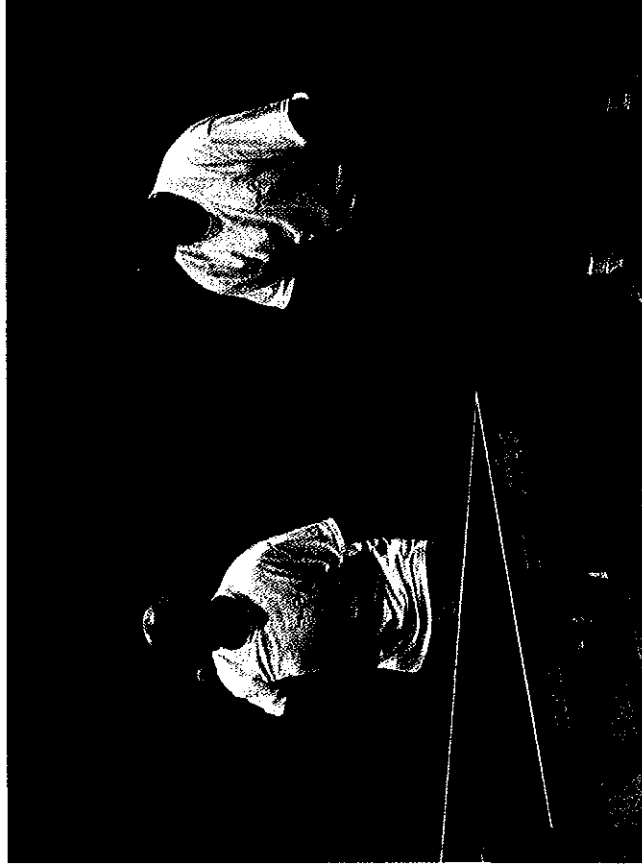


28/11/2012

Club 50 ans + de Claude-Robillard



# Tennis de table et Tennis





# Randonnée cycliste et Balle molle





# Rabaska et randonnée pédestre au Parc de la Visitation à l'automne



Activités physiques, Sports et Plein Air



28/11/2012

Club 50 ans + de Claude-Robillard

16





# Aquaforme et Cardio-vélo





# Un souhait du club

- Avec un minimum de soutien financier
- Des bénévoles qui oeuvrent dans un  
Organisme à But Non Lucratif (OBNL) peuvent  
faire décoller ce projet de rendre les  
Montréalais et Montréalaises  
**physiquement actifs**
- Ce modèle de développements peut s'étendre  
dans tous les arrondissements de Montréal



# Merci

- Merci aux représentants du **Comité Exécutif de la ville de Montréal** pour la reconduction du partenariat avec le **Club 50 ans + de Claude-Robillard**
- Un soutien financier qui permet à plus de **1,000 membres aînés** annuellement d'être **PHYSIQUEMENT ACTIFS**
- Un soutien financier qui permet **plus de 3,500 inscriptions d'aînés** aux activités physiques, sportives et de plein air tout au long de l'année!



# **35 ans au service des Montréalais au Complexe sportif Claude-Robillard**



**Activités physiques, Sports et Plein Air**







# Mémoire du Club 50 ans + de Claude-Robillard

- Préparé par:

**Monsieur Richard Dufort,**  
directeur des activités,  
1000, avenue Émile-Journault,  
Montréal (Québec) H2M 2E7  
tél.: 514-389-3640

Site web: [www.club50anspluscr.com](http://www.club50anspluscr.com)

Courriel du club: [info@club50anspluscr.com](mailto:info@club50anspluscr.com)

Richard Dufort: [rdufort@club50anspluscr.com](mailto:rdufort@club50anspluscr.com)

