

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

**Comité Santé et Bien-Être Ahuntsic**

Porteur de l'initiative



01/11/2012

Comité santé et bien-être Ahuntsic

*10 780, rue Laverdure*

*Montréal, Québec, H3C 2L9*

*438-492-4269*

*cam-ahuntsic@regroupement.quebecenforme.org*

*Rédigé par Sophie-Sylvie Gagné pour le CSBE*





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

## *COMITÉ SANTÉ ET BIEN-ÊTRE*

**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, **le comité santé et bien-être** salue cette démarche et est heureux d'apporter sa contribution à la réflexion.

### **Mise en contexte**

Le Comité santé et bien-être, porteur de l'initiative Québec en Forme dans Ahuntsic, a comme mission de favoriser le développement d'une vision commune et la mise en œuvre d'actions durables, intégrées et concertées favorisant la santé et le bien-être chez les 0-17 ans provenant surtout de milieux vulnérables. L'initiative est présente dans le milieu ahuntsicois depuis 2007, les acteurs locaux œuvrent donc depuis plus de 5 ans, de façon collective, au bien-être de nos jeunes.

Nous avons supporté divers projets et actions qui visent à favoriser le mode de vie physiquement actif, tels que de la psychomotricité dans les écoles, des ateliers de

développement moteur auprès des ressources en milieu de garde familial, de l'animation de parc, pour les jeunes et pour les parents avec leurs enfants. Nous soutenons aussi une activité de soccer estivale, destinée aux jeunes du quartier Saint-Benoît, de l'animation dans les patageoires, ou encore dans les hlm, endroits où de nombreuses problématiques sont rencontrés et où ces interventions sont nécessaires pour stimuler les jeunes, les faire bouger et les occuper à quelque chose de positif.

## Priorités et enjeux

De nombreuses données inquiétantes sur la santé des jeunes du Québec ont été diffusées récemment. Notre communauté a été bouleversée de savoir que les jeunes qui ont entre 9 et 13 ans actuellement ont une espérance de vie moins élevée que leurs parents.

Sachant que les directives canadiennes en matière d'activité physique, pour favoriser la santé, les enfants âgés de 5 à 11 ans et les jeunes âgés de 12 à 17 ans devraient faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Cela devrait comprendre :

- Des activités d'intensité élevée au moins trois jours par semaine.
- Des activités pour renforcer les muscles et les os au moins trois jours par semaine.
- S'adonner chaque jour à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

Les données, issues d'un sondage effectué dans Ahuntsic, en 2010, auprès de nos jeunes nécessitent réflexions ;

- Au primaire, 60 % des garçons et 65 % des filles ne pratiquent 30 minutes à tous les jours de la semaine.
- Au secondaire, 24 % des jeunes ne pratiquent pas d'activité physique tous les jours.
- Au secondaire, un jeune sur dix a répondu ne faire aucune activité physique de plus de 30 minutes après l'école et la fin de semaine ; les filles sont près de 3 fois plus nombreuses à répondre ne faire aucune activité physique que les garçons.
- 30 % des adolescentes sondées n'ont pas pratiqué d'activité physique intense d'une durée minimale de 20 minutes continues au cours de la dernière semaine, contre 11 % chez les garçons.
- Au primaire, près d'un répondant sur cinq affirme ne pas avoir fait du sport ou activité physique avec un des parents sur une période d'un mois.
- Au primaire et secondaire, 45 % des jeunes sondés disent ne pas connaître de Centre de loisirs dans son quartier. Les données recueillies dans le cadre de

Déclic Loisirs nous permettent aussi de constater que la réalité est similaire chez nos jeunes adultes de 16 à 35 ans.

- Dans Ahuntsic, on retrouve sept (7) zones de pauvreté reconnues.

Les acteurs locaux souhaitent pouvoir intervenir et agir pour renverser la tendance, mais manquent trop souvent de ressources pour le faire. Nous croyons que la Ville de Montréal peut nous aider, en contribuant à nos efforts pour changer les choses et offrir un milieu de vie stimulant et accessible, pour tous les citoyens de la Ville, nul égard à l'âge, au sexe, son origine, lieu de résidence ou à sa condition économique.

## Recommandations

### Orientation 1<sup>1</sup>

#### Une participation accrue

- Des interventions efficaces nécessitent les bons outils et les bons acteurs afin d'offrir le maximum d'occasions de bouger et d'en faire connaître les possibilités à la population, animer les lieux, les faire vivre, question que la population les découvre et se les approprie. Mais ces acteurs locaux doivent pouvoir compter sur l'appui, le soutien, l'implication et l'engagement de la Ville et ses arrondissements en ce sens.
- Oser et soutenir la créativité dans les moyens de communication et être de son temps, rattraper le retard dans l'utilisation du Web 2.0 et agir en tant que facilitateur à ce niveau auprès des acteurs locaux (offre de formation, outillage, équipements, réseaux).
- Être à l'affût des nouvelles tendances, des outils, des nouvelles données et les diffuser aux arrondissements et partenaires locaux, offrir des séances d'information ou des ateliers de formation pour permettre cette mise à jour.
- Offrir un soutien financier soutenu aux acteurs locaux et organismes, afin de porter une réflexion, d'être novateur, leur permettre de se renouveler et tenter de nouvelles choses, de nouvelles formules et sur de nouveaux horaires, en matière d'activité physique dans l'arrondissement et ses quartiers.
- Soutenir davantage le développement de projet dans les milieux défavorisés, animer et développer un milieu de vie stimulant, en faciliter et favoriser l'accessibilité physique et économique.
- Initier et soutenir les activités familiales
- Soutenir les acteurs dans les HLM pour l'offre d'activités à l'extérieur de ces milieux de vie

---

<sup>1</sup> Montréal, physiquement active, document de consultation, p.27



□ Soutenir le  
développement d'activité pour les filles et pour les adolescents

---

## Orientation 2<sup>2</sup>

### Des environnements urbains plus favorables

- Revoir les équipements dans les parcs et y créer des aménagements stimulants pour les citoyens de toute âge (parcours, structures, jeux, panneaux de suggestions d'activités) et pour les familles. Consulter les familles sur les besoins, intérêts et réalités.
- Animer ces milieux afin d'inciter les gens à les fréquenter, organiser des pique-niques, des activités.
- Offrir des lieux conviviaux, avec les services appropriés (toilette, chalet, installations).
- Nos loisirs organisés se déroulent majoritairement dans les locaux des écoles, il serait intéressant de faire davantage de partenariat avec ces écoles pour l'acquisition de matériel ou favoriser l'aménagement sportif collectif.
- Sécourir les trajets en direction des écoles, installer des supports à vélo et promouvoir le déplacement actif.
- Soutenir le développement d'activités de plein air abordable ou des activités en pratique libre.

---

<sup>2</sup> Montréal, physiquement active, document de consultation, p.28

Orientation 3<sup>3</sup>

**Une volonté d'agir ensemble**

- Privilégier l'approche locale, sur des priorités et besoins concertés, l'appuyer, la soutenir et agir en tant que facilitateur.
- Soutenir des activités et organismes qui favorisent les activités physiques et de plein air, entre autre, en période hivernale, en faciliter l'accessibilité physique et économique, la promotion et la visibilité.
- Participer à la consolidation des ressources de proximité, en faire la promotion, soutenir la formation des intervenants, conseils d'administration et acteurs.
- Favoriser les échanges de services et l'utilisation conjointe des infrastructures ou équipements afin d'éviter les coûts inutiles qui pourraient être réinvestit sur d'autres infrastructures, équipements ou activités (exemple : échange de service au lieu de location entre les institutions telles que l'arrondissement et la CSDM).
- Promouvoir, à la Ville Centre, les saines habitudes de vie auprès des citoyens et promouvoir et soutenir les actions effectuées localement.
- Initier la tenue d'événements qui se reproduisent simultanément, à proximité des citoyens, dans chacun des arrondissements, sous le thème de l'activité physique (ex : événement lors du mois de l'activité physique, mise en forme dans tous les parcs lors d'un week end).
- Favoriser une continuité des occasions de bouger dans la communauté
- Développer davantage de liens avec les acteurs locaux et les concertations en place, partager les réflexions, les plans d'actions et les enjeux.

---

<sup>3</sup> Montréal, physiquement active, document de consultation, p.29

- Travailler à la visibilité des organismes qui se trouvent dans les écoles, peu d'affichage est possible.
-