

# **POLITIQUES ET ANCRAGES EN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF**

Janvier 2020

## À l'international

➤ [Charte de Toronto pour l'activité physique \(2010\)](#)

La Charte de Toronto pour l'activité physique est un appel à l'action et un instrument de plaidoyer pour implanter durablement des conditions favorisant un mode de vie actif pour tous et pour toutes.

➤ [Plan d'action mondial pour l'activité physique 2018-2030](#)

L'OMS a élaboré un nouveau plan d'action mondial pour aider les pays à intensifier les actions politiques pour promouvoir l'activité physique. Il répond aux demandes des pays concernant des orientations actualisées et un cadre d'actions politiques efficaces et réalisables pour augmenter l'activité physique à tous les niveaux.

## Politiques et stratégies gouvernementales

➤ [Politique Gouvernementale de Prévention en Santé \(PGPS\)](#)

Avec cette politique, le gouvernement se dote d'un cadre intersectoriel structurant pour agir sur les facteurs qui ont un impact déterminant sur la santé. La Politique vise l'ensemble des Québécois et, lorsque nécessaire, cible avec plus d'intensité les populations vulnérables dans le but de réduire les inégalités sociales de santé.

➤ [Politique de l'activité physique, du sport et du loisir – Au Québec on bouge! \(2017\)](#)

La politique *Au Québec, on bouge!* s'applique à la pratique libre ou encadrée d'activités de toutes sortes : activités ludiques, sports (découverte, initiation, récréation, compétition et haut niveau), mise en forme, loisirs, plein air, danse ou déplacements actifs.

➤ [Politique de la réussite éducative 2017](#)

La Politique de la réussite éducative permet au Québec d'adopter une vision d'ensemble de l'éducation. Mettre l'accent sur la réussite éducative, c'est dépasser l'obtention d'un diplôme ou d'une qualification. C'est affirmer qu'il est important d'agir tôt auprès des enfants et des élèves et que la réussite éducative est l'affaire de toutes et de tous.

➤ [Stratégie gouvernementale 0-8 ans](#)

La Stratégie *Tout pour nos enfants* répond au besoin fondamental démontré par la recherche scientifique et qui se trouve au cœur des préoccupations de tous ceux qui interviennent auprès des enfants afin d'agir le plus tôt possible dans le parcours éducatif. Adopter une approche éducative adaptée aux besoins de l'enfant, lui proposer des activités d'éveil dans tous les domaines de développement, et ce, dès le plus jeune âge, lui permettra de construire le socle de ses apprentissages ultérieurs et préviendra l'apparition de difficultés à plus long terme.

➤ [Politique de mobilité durable – 2030 Transporter le Québec vers la modernité](#)

La Politique aborde les transports collectif et actif, routier, maritime, aérien et ferroviaire, ainsi que les interventions sur le réseau routier, dans une perspective intégrée. Elle sera en vigueur jusqu'en 2030 et sera mise à jour périodiquement par l'intermédiaire des différents plans d'action qui permettront de maintenir le cap vers les objectifs à atteindre.

➤ [Stratégie gouvernementale pour assurer l'occupation et la vitalité des territoires 2018-2022](#)

C'est désormais du bas vers le haut que les décisions se prendront. Le gouvernement du Québec alignera ses actions sur les priorités établies par les régions, ce qui assurera des interventions beaucoup mieux adaptées aux besoins et à la réalité de celles-ci.

➤ [Programme nationale de santé publique 2015-2025](#)

Le Programme national de santé publique (PNSP) définit l'offre de services de santé publique à déployer par le ministère de la Santé et des Services sociaux et son réseau pour la période 2015-2025. Il structure l'action de santé publique en vue de maintenir et d'améliorer la santé de la population par des services de qualité, qui sont adaptés aux besoins spécifiques et aux réalités de tous les territoires du Québec.

➤ [Politique québécoise de la jeunesse 2030](#)

❖ [Stratégie d'action jeunesse 2016-2021](#)

La Stratégie d'action jeunesse 2016-2021 est le premier de trois plans d'action quinquennaux successifs qui découlent directement de la Politique de la jeunesse. Elle confirme la vision du gouvernement par la mise en œuvre d'actions concrètes en faveur des jeunes, qui viennent agir en complémentarité avec d'autres actions déjà existantes au sein du gouvernement.

➤ [Pour une vision des environnements favorables](#)

Ce document propose une définition claire et détaillée des environnements favorables aux saines habitudes de vie, ainsi que des pistes de réflexion pour orienter les efforts de tous les acteurs afin de rendre les choix sains plus faciles à faire pour les individus.

## Politiques et plans de la région métropolitaine

➤ [Plan métropolitain d'aménagement et de développement \(PMAD\)](#)

Le PMAD agit sur les éléments influençant la structuration de l'urbanisation de la région métropolitaine, soit l'aménagement, le transport et l'environnement.

➤ [Plan d'action 2019-2023 du plan métropolitain d'aménagement](#)

Ce plan d'action 2019-2023 identifie pour les cinq prochaines années les principales actions envisagées pour accompagner la mise en œuvre du Plan métropolitain d'aménagement et de développement (PMAD).

## Politiques et plans de la Ville de Montréal

➤ [Politique du sport et de l'activité physique \(2014-2025\):](#)

Elle guide les efforts de la métropole et des arrondissements pour augmenter la pratique d'activités physiques et pour réduire les comportements sédentaires. Elle vise également à mettre en place des environnements favorables à l'activité physique.

➤ [Plan directeur du sport et du plein air urbains \(2019-2029\)](#)

Le *Plan directeur du sport et du plein air urbains* de Montréal compare et nuance, au moyen de données quantitatives et qualitatives, diverses caractéristiques de la planification urbaine dans le but de créer des environnements favorables à un mode de vie physiquement actif.

➤ [Montréal durable 2016-2020](#)

Ce plan de développement durable reconnaît le travail collectif accompli au cours de la dernière décennie pour faire de Montréal une métropole durable. Il met de l'avant les défis et priorités sur lesquels nous devons concentrer nos efforts pour emprunter la voie de la viabilité.

➤ [Politique de l'enfant](#)

La Politique de l'enfant de la Ville de Montréal place les enfants (0-17 ans) au cœur des priorités. Assortie d'un budget de 25 M\$ sur cinq ans, cette politique se traduit par des actions concrètes menées en concertation avec des partenaires. Les enfants sont l'avenir de notre ville et doivent pouvoir s'épanouir selon leur plein potentiel.

➤ [Politique de développement social](#)

L'aménagement de quartiers à échelle humaine, l'accessibilité, la participation sociale et citoyenne, le vivre-ensemble, ainsi que la vitalité sociale et économique sont au cœur de cette première politique de développement social. Cette politique porte une attention particulière aux personnes en situation de vulnérabilité et à risque d'exclusion sociale, économique et culturelle.

➤ [Vision Zéro](#)

Partant du principe que personne ne devrait être tué ou gravement blessé en se déplaçant dans les rues, Vision Zéro suggère d'agir sur l'ensemble des composantes du système de circulation routière pour garantir la sécurité de tous les usagers de la route : piétons, cyclistes, conducteurs et passagers de tous les âges et de toutes les conditions.

➤ [Plan d'action pour les personnes âgées 2018-2020](#)

Le **Plan d'action** municipal pour les personnes âgées 2018-2020, intitulé *Montréal, métropole à l'image des personnes âgées*, comprend quatre axes, sept objectifs et une quarantaine d'actions pour répondre aux défis et besoins de cette population.

<b>Quelques exemples dans les arrondissements</b>
---------------------------------------------------

➤ **Ahunatic – Cartierville**

❖ [Plan stratégique de développement durable 2019-2025](#)

Issue d'une démarche participative et s'appuyant sur les actions réalisées à travers les trois derniers plans locaux de développement durable, le nouveau *Plan stratégique de développement durable 2019-2025* est le document de référence permettant d'assurer une cohérence entre l'ensemble des plans, programmes et politiques existants dans les différentes directions.

❖ [Guide des ruelles vertes et communautaires | Aménager la ruelle de demain](#)

➤ **Anjou**

❖ [Plan local de déplacements](#)

❖ [Plan local de développement durable](#)

❖ [Plan d'action Municipalité amie des aînés 2019-2022 \(MADA\)](#)

➤ **Côte-des-Neiges – Notre-Dame-de-Grace**

❖ [Politique en faveur des saines habitudes de vie CDN-NDG \(2012\)](#)

Un Plan d'action a été adopté au début de l'année 2012. Celui-ci comprend les diverses mesures concrètes qui seront mises de l'avant par les différentes directions de l'arrondissement pour favoriser l'adoption d'un mode de vie sain par l'ensemble de la population.

❖ [Plan local de développement durable 2019-2022](#)

➤ **Lachine**

❖ [Ruelles communautaires](#)

Le Programme de ruelles communautaires offre une aide concrète aux résidents qui souhaitent aménager une ruelle publique afin de créer un lieu commun attrayant pour leur voisinage.

➤ **LaSalle**

- ❖ [Plan local de déplacements](#)

➤ **Le Plateau – Mont-Royal**

- ❖ [Plan local de développement durable 2016-2020](#)
- ❖ [Plan d'action en développement social 2019-2021](#)

❖ **Le Sud-Ouest**

- ❖ [Plan local de développement durable 2017-2020](#)
- ❖ [Plan directeur des parcs et espaces verts – Sud-Ouest \(2019-2024\)](#)

Le document intitulé « Plan directeur des parcs et espaces verts » reflète les orientations de l'arrondissement du Sud-Ouest en matière de parcs et d'espaces verts.

❖ **Mercier – Hochélag-Maisonneuve**

- ❖ [Plan local de déplacement 2017-2027](#)
- ❖ [Plan local de développement durable 2011-2015](#)

❖ **Montréal-Nord**

- ❖ [Politique sur les saines habitudes de vie](#)

Composée de trois grands axes, soit l'accès à une saine alimentation, l'adoption d'un mode de vie physiquement actif et la promotion de saines habitudes de vie, cette politique contient des orientations et des mesures visant à instaurer des environnements favorables à des choix « santé » pour l'ensemble des citoyens et citoyennes de Montréal-Nord.

- ❖ [Plan local de déplacement \(2015\)](#)

Le Plan local de déplacements est un instrument de planification découlant d'une forte démarche de concertation. Il permet de définir les stratégies d'intervention pour améliorer les conditions de déplacements des personnes et des marchandises, mais également de maintenir, voire d'améliorer la qualité de vie des résidents.

- ❖ [Plan directeur des parcs, espaces verts et équipements communautaires](#)

➤ **Rivière-des-Prairies – Pointe-aux-Trembles**

- ❖ [Politique en saines habitudes de vie \(2017\)](#)

La Politique en saines habitudes de vie de l'arrondissement de Rivière-des-Prairies–Pointe-aux-Trembles découle d'une volonté d'agir ensemble sur les environnements politiques, économiques, physiques et socioculturels afin de rendre plus favorable l'adoption de saines habitudes de vie pour tous.

- ❖ [Plan bleu vert RDP-PAT \(révision 2015\)](#)

Il s'agit d'un outil de travail novateur qui permettra une gestion intégrée des rives de la rivière des Prairies et du fleuve Saint-Laurent. Le plan favorisera à la fois un accès public aux berges ainsi que leur protection et leur mise en valeur, encadrée par un programme de protection et de gestion des milieux sensibles et significatifs.

➤ **Rosemont – La Petite-Patrie**

- ❖ [Plan local de développement durable](#)
- ❖ [Plan local de déplacement](#)
- ❖ [Vision Vélo](#)

➤ **Saint-Laurent**

- ❖ [Plan local de déplacement](#)
- ❖ [Politique de développement durable](#)

L'amélioration du milieu de vie et du bien-être des citoyens est une priorité pour l'Arrondissement. Ainsi, la Politique : oriente et encadre les actions reliées à l'atteinte de cette priorité; vise une approche intégrée de l'environnement, de l'économie ainsi que du développement social et culturel.

- ❖ [Limite de 40 km/h dans les secteurs résidentiels](#)

➤ **Saint-Léonard**

- ❖ [Plan local de déplacement](#)

Le Plan local de déplacements collige, en tout, 22 fiches d'intervention, dont découle une série d'actions qui s'inscrivent dans les champs de compétence de l'arrondissement. Chacune d'entre elles vise à favoriser et à sécuriser les déplacements des personnes et des marchandises sur le territoire de l'arrondissement, tout en garantissant la qualité de vie des résidents et en contribuant à la vitalité économique de Saint-Léonard.

- ❖ [Plan local de développement durable 2017-2020](#)

Le *Plan local de développement durable 2017-2020 de Saint-Léonard* prévoit 18 actions et 40 mesures pour améliorer la qualité des milieux de vie et des pratiques durables à Saint-Léonard.

➤ **Verdun**

- ❖ [Plan local de déplacements](#)

À terme, le Plan accroîtra la sécurité de tous et stimulera l'usage des transports actifs et collectifs grâce à des propositions innovatrices, des approches ludiques et des projets pilotes.

- ❖ [Plan local de développement durable 2016-2020](#)

Ce plan présente les grandes orientations de l'arrondissement en matière de développement durable afin de créer chez nous des quartiers conviviaux, verts et équitables.

➤ **Ville-Marie**

- ❖ [Plan local de déplacement 2020-2030](#)

Le PLD est le fondement des transformations positives en mobilité qui s'accompliront dans les 10 prochaines années et il contribuera à la réduction des gaz à effets de serre (GES).

- ❖ [Plan de développement durable 2016-2020](#)

➤ **Villeray – Saint-Michel – Parc-Extension**

- ❖ [Plan local de déplacements](#)

En concordance avec les recommandations citoyennes émises lors du processus de consultation publique, le Plan local de déplacements de l'arrondissement de Villeray–Saint-Michel–Parc-Extension favorise la mobilité, dont les modes de transport actifs, collectifs et alternatifs, dans sa manière de penser l'espace public.

- ❖ [Plan local de développement durable 2016-2020](#)

L'accessibilité aux transports actifs et collectifs, la sécurité des déplacements, la lutte contre les îlots de chaleur urbains, l'augmentation de la canopée et la gestion des matières résiduelles ne sont que quelques-uns des enjeux pour lesquels l'arrondissement mettra des efforts dans les prochaines années.



## Par thématique

### ➤ Petite enfance

#### ❖ [Cadre de référence gazelle et potiron](#)

Destiné à tous les acteurs travaillant dans les **services de garde éducatifs à l'enfance**, ce cadre de référence vise à favoriser le développement global des enfants de moins de 5 ans par la saine alimentation, le jeu actif et le développement moteur.

#### ❖ [Petite enfance, grande forme](#)

Destinée autant aux **CPE** et **garderies, qu'aux responsables en milieu éducatif (RSE)**, cette plateforme est un outil complet et convivial pour vous soutenir afin d'offrir des environnements favorables au développement de saines habitudes de vie dans votre service de garde, et ce, conformément au Cadre de référence **Gazelle et Potiron**

### ➤ Scolaire

#### ❖ [Pour un virage santé à l'école \(2007-2017\)](#)

La Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école* vise à soutenir les milieux scolaires pour qu'ils offrent un environnement favorable à l'adoption et au maintien de saines habitudes alimentaires et d'un mode de vie physiquement actif, tout en aidant les élèves à développer des compétences personnelles à cet égard.

Différents documents évaluant l'implantation de cette politique :

- [Bilan de la mise en œuvre de la Politique-cadre – volet éducation, promotion et communication et mobilisation avec les partenaires](#) (2012)
- [Bilan de la mise en œuvre de la Politique cadre – volet MVPA](#) (2012)
- [Rapport d'évaluation – politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif](#) (juin 2013)
- [État de situation sur les saines habitudes de vie à l'école – Virage santé à l'école, 10 ans plus tard, les constats et recommandations de la Coalition Poids](#) (septembre 2017)

#### ❖ [À l'école, on bouge au cube - mesure 15023](#)

En cohérence avec la Politique de l'activité physique, du sport et du loisir et la Politique gouvernementale de prévention en santé, cette mesure vise à soutenir les 450 établissements d'éducation préscolaire et d'enseignement primaire. Cette mesure a pour objectif que l'ensemble de leurs élèves soient physiquement actifs tous les jours de classe pendant au moins 60 minutes, incluant les cours d'éducation physique et à la santé prévus à l'horaire des élèves.

❖ [Activités parascolaires au secondaire – mesure 15028](#)

La mesure vise à soutenir les établissements d'enseignement secondaire pour qu'ils offrent gratuitement une programmation diversifiée d'activités parascolaires à l'ensemble de leurs élèves, favorisant la pratique régulière d'activités physiques, le plaisir, la satisfaction, l'accomplissement et le développement du sentiment d'appartenance à l'école, dans le but de favoriser la participation, et de créer un milieu de vie stimulant et propice à la persévérance scolaire et à la réussite éducative.

➤ **Plein air**

❖ [Avis sur le plein air](#)

L'*Avis Au Québec, on bouge en plein air!* vise à outiller les intervenantes et les intervenants de divers milieux pour favoriser le développement et la promotion des activités de plein air au Québec. Appuyé sur une revue de la littérature documentant les bienfaits de la nature, les politiques et les pratiques en matière d'activités de plein air, cet avis met notamment en valeur plusieurs initiatives inspirantes. Il présente également des défis liés au plein air au Québec de même que des constats et des pistes d'action à envisager pour les surmonter.

➤ **Pratique sportive**

❖ [Fondement de la pratique sportive au Québec 2019](#)

❖ [Susciter la passion](#)

Le feuillet susciter la passion a été conçu par des membres et collaborateurs de la TMVPA. Il guide les intervenants à amener les personnes à pratiquer différentes activités physiques pour le plaisir et la satisfaction qu'elles en retirent.

➤ **Transport actif**

❖ [Vision Vélo 2025](#)

Partant des préoccupations quasi universelles que sont la sécurité routière, le partage de la route et l'accessibilité aux différents usages du vélo (transport, loisir, pratique sportive), l'exercice Vision vélo 2025 a permis de dégager trois grandes priorités et cinq objectifs pour y arriver.

➤ **Mode de vie physiquement actif**

[Vision québécoise d'un mode de vie physiquement actif \(2016\)](#)

Les membres de la Table sur le mode de vie physiquement actif ont élaboré une vision québécoise d'un mode de vie physiquement actif. Cette vision, à laquelle se rallient des personnes et des organisations de différents milieux, contribuera à assurer la synergie des actions en vue de constituer une sorte de front commun visant à ajouter du mouvement au quotidien de chaque Québécois et à hisser le mode de vie physiquement actif au rand de norme sociale.

➤ **Développement moteur chez l'enfant**

❖ [À nous de jouer!](#)

Cette brochure présente l'importance des différents messages clés dont les acteurs interpellés par ce thème sont invités à s'approprier.

Afin de permettre d'approfondir certaines notions soulevées par les messages clés, des outils complémentaires ont été créés :

- ❖ [Le développement moteur de l'enfant, un pilier important du développement global](#)
- ❖ [Jeu actif et jeu libre pour le développement de l'enfant](#)
- ❖ [L'extérieur, un terrain de jeu complet](#)
- ❖ [Varier et adapter les expériences motrices, c'est la clé](#)

Ces brochures sont également disponibles en anglais sur le [site internet](#) de la TMVPA