



**Commission
scolaire
de Montréal**

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

22/01/2013

Commission scolaire de Montréal

3737 rue Sherbrooke Est

Montréal (Québec) H1X 3B3

Téléphone : (514) 596-6000

LA COMMISSION SCOLAIRE DE MONTRÉAL(CSDM)

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 de la Ville de Montréal, la Commission scolaire de Montréal salue cette démarche et est heureuse d'apporter sa contribution à la réflexion. De plus, nous voyons dans cette démarche un apport significatif à celle en cours au plan de développement de Montréal intitulé « Demain Montréal ».

Sommaire des recommandations

CONSIDÉRANT la nécessité démontrée pour que les enfants fassent le plus tôt possible des exercices physiques diversifiés pour développer des habiletés motrices de base;

CONSIDÉRANT la pertinence du travail de concertation entre tous les intervenants concernés pour transmettre un message commun sur l'importance d'adopter un mode de vie physiquement actif et une saine alimentation;

CONSIDÉRANT les problèmes de poids et les taux d'obésité qui augmentent de manière alarmante et les enfants qui marchent de moins en moins pour se rendre à l'école;

CONSIDÉRANT l'importance de la sécurité aux abords des écoles pour favoriser le déplacement actif des élèves et de leur famille;

CONSIDÉRANT la nécessité d'accroître les ententes partenariales réalisées entre la Ville de Montréal et la Commission scolaire de Montréal.

Il est PROPOSÉ :

- 1 – de VALORISER l'utilisation des parcs et espaces verts pour la pratique ludique et le jeu libre ;

- 2- de S'ENGAGER à revoir les ententes avec les organisations de leur territoire, notamment avec les commissions scolaires afin de maximiser l'utilisation des infrastructures et des équipements récréatifs et sportifs ;
- 3- de FACILITER l'adoption d'un mode de vie physiquement actif par l'aménagement de quartiers sécuritaires, d'infrastructures sportives et de loisirs tout en assurant des services de proximité ;
- 4- d'ASSURER des aménagements sécuritaires pour favoriser et faciliter les déplacements actifs ;
- 5- d'ASSURER la coordination d'une offre de service diversifiée et adaptée aux différentes clientèles, répartie équitablement sur l'ensemble de son territoire, répondant à divers intérêts, ayant un horaire adapté et dont le coût est accessible à tous les budgets.

Table des matières

Sommaire des recommandations.....	p.3
Table des matières.....	p.4
Mise en contexte.....	p.5
Mission et enjeux.....	p.5
Des bons coups à partager.....	p.6

Le plan d'action *Bouger une heure par jour*.....p.6

Triathlon institutionnel.....p.7

Projet de développement psychomoteur.....p.7

Exemples d'une école secondaire et primaire.....p.7

Exemple d'un partage de gymnase.....p.7

Quoi faire pour devenir une ville active?.....p.8

Orientation 1 : Une participation accrue.....p.9

Des interventions efficaces pour intégrer la pratique quotidienne d'activité physique.....p.9

Le programme *Ma cour : un monde de plaisir !*.....p.9

Augmenter et diversifier l'offre.....p.10

L'hiver à Montréal.....p.10

Orientation 2 : Des environnements urbains plus favorables.....p.11

Le transport actif et l'aménagement urbain.....p.11

La sécurité d'abord !.....p.12

Appui financier.....	p.12
BIXI pour tous.....	p.13
Orientation 3 : Une volonté d'agir ensemble.....	p.13
Santé et bien-être.....	p.14
La mobilisation des ressources.....	p.14
Exemple : Les comités de quartier scolaire.....	p.14
Les défis de l'intervention en milieu montréalais.....	p.15
Références.....	p.16

Mise en contexte

Au Québec, selon l'Avis du Comité scientifique de Kino-Québec :

- Chez les 6 à 11 ans, 50 % des filles et 25 % des garçons n'atteignent pas le niveau d'activité physique recommandé de 60 minutes par jour¹.
- Chez les 12 à 17 ans, 65 % des filles et 48 % des garçons font moins de 60 minutes d'activité physique par jour².

¹ Comité scientifique de Kino-Québec (2011). *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*. Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, gouvernement du Québec. Repéré le 4 juin 2012 à http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ.pdf

² Ibid

À Montréal, selon la recherche sur la maturité scolaire, c'est 34,6 % des enfants qui présentent au moins une vulnérabilité dans leur développement, ce qui correspond à 5 087 enfants de maternelle.

La Commission scolaire de Montréal est une institution publique représentée par des commissaires élus par circonscription électorale scolaire. Son mandat est d'organiser les services éducatifs dans les établissements d'enseignement préscolaire et primaire, secondaire, les écoles spécialisées pour les élèves handicapés ou en difficultés d'adaptation ou d'apprentissage (EHDA), les centres de formation professionnelle et d'éducation des adultes³.

En bref, la CSDM c'est :

- la plus importante commission scolaire du Québec.
- plus de 8 000 enseignants.
- près de 110 000 élèves, jeunes et adultes.
- quelque 200 établissements d'enseignement.
- une clientèle diversifiée provenant de tous les milieux sociaux, économiques et linguistiques, dans un milieu urbain.
- 21 commissaires de quartier et 2 commissaires parents.

La mission de la Commission scolaire de Montréal :

- Organiser les services éducatifs.
- Promouvoir et valoriser l'éducation publique.
- Veiller à la qualité des services éducatifs et à la réussite des élèves afin d'atteindre le plus haut niveau de scolarisation et de qualification.
- Contribuer au développement social, culturel et économique de la ville de Montréal.

Par ailleurs, la Commission scolaire de Montréal doit assurer une formation de qualité, en tenant compte de la diversité culturelle, de la spécificité montréalaise et de la disparité économique de la population scolaire jeune et adulte de son territoire.

³ www.csdm.qc.ca

La CSDM vise également l'accessibilité, le développement et la qualité de ses services éducatifs afin que tous les élèves qui fréquentent ses établissements réussissent leur scolarité.

Elle contribue aussi à forger l'identité montréalaise en accordant une importance primordiale à la langue et à la culture.

Des enjeux de taille :

- Mettre en valeur l'école et le système d'éducation publics.
- Favoriser la réussite du plus grand nombre, en portant une attention particulière à la qualité des apprentissages et à la persévérance scolaire.
- Promouvoir la formation professionnelle.
- Favoriser l'insertion socioprofessionnelle de tous les élèves.
- Répartir équitablement les ressources humaines et matérielles entre les établissements.
- Créer des liens plus étroits entre l'école et la famille de même qu'une plus grande synergie avec les partenaires de la communauté.
- Contribuer significativement au développement économique, social et culturel de la société montréalaise.

Également, soucieuses de la qualité de vie des familles montréalaises, nos écoles offrent des équipements, partagent leur savoir et leur expertise. Elles sont au cœur des communautés locales et, surtout, au cœur de la vie familiale de nombreux montréalais, jeunes et adultes.

Des bons coups à partager:

- **Plan d'action *Bouger une heure par jour***: Puisque l'école est un milieu de vie où l'apprentissage est au cœur des préoccupations et où les expériences positives ont un impact considérable sur les choix que feront les jeunes dans l'avenir, son apport en matière de promotion de la pratique d'activités physiques devient essentiel. C'est dans cette perspective que la Commission scolaire de Montréal a décidé, en 2004, par l'entremise du Comité pour l'école communautaire, en collaboration avec la Direction de santé publique de

Montréal, d'élaborer le plan d'action « Bouger une heure par jour avant, pendant et après l'école ! » visant à accroître et bonifier le temps de pratique d'activités physiques pour l'ensemble des élèves des écoles primaires et secondaires. En effet, la Direction de la santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (DSP) et ses conseillers Kino-Québec, les intervenants de Québec en forme (QEF) et de la Ville de Montréal, mais aussi plusieurs directions d'écoles primaires et secondaires de la CSDM ont accepté de se joindre au projet en en faisant une analyse critique et en proposant des recommandations afin d'opérationnaliser le plan d'action et d'harmoniser les buts de celui-ci à la réalité de leurs milieux. Suivant la philosophie du plan stratégique de la CSDM, le plan d'action Bouger une heure par jour contribue, depuis sa mise en œuvre en janvier 2007, à maintenir et à améliorer la santé et le bien-être des élèves en créant un environnement favorable à la réussite⁴. En effet, que ce soit en proposant des activités à des élèves présentant une problématique particulière, en sollicitant l'aide des différents partenaires qui œuvrent dans les milieux scolaire et communautaire, en animant les récréations, en aménageant et en organisant les cours d'école, en favorisant le transport actif chez les élèves, en soutenant les équipes-école dans la mise en place d'activités physiques et sportives ou en développant des activités parascolaires par le biais des services de garde, les différents volets du plan d'action donnent non seulement aux jeunes l'opportunité de développer de saines habitudes de vie et de mieux réussir à l'école, mais permettent également aux acteurs impliqués dans le développement de ces jeunes de contribuer à leur bien-être et à leur réussite.

En complémentarité avec l'approche Écoles et milieux en santé

Écoles et milieux en santé est une approche qui propose de revoir, à partir de l'école, ce qui se fait dans le milieu au regard de la promotion et de la prévention de la santé, du bien-être et de la réussite des jeunes dans le but de donner davantage de sens, de complémentarité et de convergence aux actions de chacun.

Les actions visent ainsi à influencer positivement les facteurs clés du développement du jeune : l'estime de soi, les compétences sociales, les saines habitudes de vie, les comportements sains et sécuritaires et les environnements scolaire, familial et communautaire.

⁴ Plan stratégique de la CSDM, orientation 1, objectif 1.4.

- **Triathlon institutionnel :** Le Réseau des établissements scolaires Est, responsable du dossier en éducation physique et à la santé, propose aux écoles primaires de la CSDM de vivre un projet de triathlon pour l'ensemble des élèves du 3^e cycle du primaire. L'accomplissement et la satisfaction du dépassement de soi permettent de faire des transferts aux niveaux des divers apprentissages scolaires. Dans ce contexte, il se conjugue harmonieusement avec le plan RÉUSSIR. Par ailleurs, les parents sont invités à soutenir les jeunes tout au long de la préparation de cette activité. De plus, plusieurs organismes communautaires et des partenaires à vocation sportive s'impliquent lors de l'évènement pour faire de ce triathlon une réussite à la CSDM. À sa première année de réalisation, le triathlon de la CSDM fût le plus grand triathlon scolaire jamais organisé jusqu'à maintenant selon Triathlon Québec et il lui a même valu un prix de reconnaissance comme finaliste d'un projet sportif d'envergure à Montréal.

- **Projet en transfert de connaissances en développement psychomoteur au préscolaire :**
Le Bureau du directeur général adjoint à la pédagogie et aux ressources informatiques a mis sur pied un projet-pilote pour les deux prochaines années (2012 à 2014) en transfert de connaissances en développement psychomoteur au préscolaire. Découlant d'un projet régional, financé par l'organisme externe *Québec en forme*, une conseillère pédagogique de la CSDM est à la disposition des écoles pour former, accompagner et outiller les intervenants scolaires dans le développement des habiletés psychomotrices chez les élèves de 4 et 5 ans, en plus de les aider dans les apprentissages de l'écriture et de la lecture par le développement psychomoteur.

- **École secondaire Père-Marquette :** Le programme de sport étudiant encadre les élèves à l'aide du sport de compétition afin qu'ils apprennent dans l'action et deviennent les leaders de leur propre réussite scolaire et sportive.
Les valeurs préconisées par ce programme :
 - Apprendre à devenir l'entrepreneur de sa réussite sportive et académique
 - Respecter l'entraîneur, ses coéquipiers, les arbitres et l'adversaire
 - Être fier de s'engager, être déterminé à réussir ses études et persévérer

- Apprendre la discipline personnelle par les études et l'entraînement
 - Apprendre le travail d'équipe, la camaraderie et l'entraide
 - Acquérir une bonne hygiène de vie, intégrant l'activité physique régulière
- **École primaire Saint-Arsène** : Programme élève-athlète: un groupe au 2e cycle et deux groupes au 3e cycle. Les élèves intéressés à participer à ce programme doivent être recommandés par un de nos partenaires sportifs et avoir de bonnes aptitudes scolaires.
 - **Centre communautaire de Loisir Côte-des-Neiges** : Ce centre permet à plusieurs élèves des écoles primaires du quartier de bénéficier de leurs installations sportives lors des cours d'éducation physique et au service de garde.

Que faut-il faire pour façonner notre ville et engager nos communautés afin que nos citoyens adoptent un mode de vie physiquement actif?

Tout d'abord, plusieurs faits saillants ressortent du dépouillement et de l'analyse critique de la documentation effectuée par le Comité scientifique de Kino-Québec⁵ :

- Au cours des dernières décennies, au Québec comme ailleurs, la condition physique des jeunes s'est détériorée. A tel point qu'un nombre croissant d'entre eux et d'entre elles présentent des facteurs de risque de maladies cardiovasculaires, un problème de santé qui touche une grande partie de la population adulte.
- L'obésité juvénile pose un problème de santé publique important vu sa prévalence élevée et le fait que les jeunes obèses risquent fortement d'être obèses à l'âge adulte et, surtout s'ils sont sédentaires, de souffrir d'une maladie cardiovasculaire.

⁵ Avis du Comité scientifique de Kino-Québec *L'activité physique, le sport et les jeunes*, p. 6

- Les activités physiques et sportives pratiquées durant l'enfance et l'adolescence ont des effets bénéfiques de mieux en mieux documentés sur plusieurs déterminants du bien-être psychologique et de la santé mentale, notamment l'amélioration de l'humeur, de l'image et de l'estime de soi, de même que la réduction des manifestations de stress et des symptômes de la dépression et de l'anxiété.
- Les activités physiques et sportives constituent autant d'occasions pour les jeunes de tisser des liens avec d'autres jeunes. Lorsque les conditions sont propices, elles peuvent favoriser leur intégration sociale tout en leur donnant l'occasion de développer leurs compétences sociales et relationnelles.
- L'association (peu marquée, mais significative) entre l'exercice physique et de meilleurs résultats scolaires pourrait s'expliquer par la présence d'éléments favorables tels l'estime de soi, l'autocontrôle, les compétences sociales, le sentiment d'appartenance à l'école et un meilleur comportement en classe. Elle pourrait également s'expliquer par de meilleures habiletés cognitives et un état de relaxation propice à l'apprentissage.
- Des études sur la pratique d'activités physiques et sportives au secondaire indiquent qu'elle peut être liée à une plus grande persévérance scolaire. Il n'est pas certain qu'il s'agisse d'une relation de cause à effet, mais la participation aux activités sportives parascolaires favorise le sentiment d'appartenance à l'école, un facteur qui peut contribuer à la persévérance scolaire.
- Afin que les activités physiques et sportives aient les effets bénéfiques escomptés, l'encadrement et les conditions de pratique doivent être appropriés. Les parents et le personnel d'encadrement sportif, particulièrement les entraîneurs, peuvent encourager les jeunes à exceller et à poursuivre leur sport, sans toutefois mettre trop de pression. Il serait opportun qu'ils tiennent compte, en plus des objectifs de réussite sportive, des objectifs de développement personnel et d'acquisition de saines habitudes de vie.

Orientation 1 – Une participation accrue

Les lignes directrices émises jusqu'à ce jour quant à l'activité physique que devraient faire les enfants, les adolescentes et les adolescents, et surtout l'interprétation qu'on en a faite, occultent de nombreux éléments, notamment ceux-ci⁶ :

- les bienfaits des activités physiques et sportives touchent d'autres aspects que la seule santé physique;
- il n'existe pas vraiment de seuil d'activité physique qui pourrait être qualifié de « suffisant »;
- chaque type d'activité physique a des effets salutaires particuliers, mais aucun ne regroupe les avantages de l'ensemble des activités physiques et sportives, et ne peut donc les remplacer.

La pratique d'activités physiques dépend non seulement de facteurs individuels, mais aussi de déterminants qui ont trait à l'environnement social, culturel, physique, politique et économique. Pour augmenter la pratique, il faut donc appliquer des stratégies prenant en compte chacun de ces éléments.

Quelles sont les interventions les plus efficaces pour que les jeunes montréalais intègrent davantage l'activité physique et le sport dans leur vie ?

Considérant qu'il est recommandé dans l'Avis du Comité scientifique de Kino-Québec que les enfants fassent le plus tôt possible des exercices physiques diversifiés pour développer les habiletés motrices de base qui leur permettront de pratiquer plus facilement, et avec plus de plaisir, des activités physiques et sportives ;

Considérant qu'augmenter le temps consacré à l'éducation physique améliore ou n'affecte pas les résultats scolaires, même s'il y a réduction du nombre d'heures consacrées aux autres matières⁷, nous souhaitons qu'il y ait :

⁶ Avis du Comité scientifique de Kino-Québec *L'activité physique, le sport et les jeunes*, p. 7

- De la formation et de l'accompagnement offert à tous les intervenants concernés en animation d'activités physiques sécuritaires ;
Exemple : *Ma cour : un monde de plaisir!* est un programme d'aménagement, d'organisation et d'animation de la cour d'école qui est issu d'une collaboration entre la CSDM et la Direction de la santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (DSP). En effet, en 2008–2009, c'est avec l'intention d'encourager les jeunes à adopter de saines habitudes de vie, de contribuer à leur santé et à leur bien-être et de respecter les recommandations de la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école*, que la CSDM et la DSP ont élaboré le programme *Ma cour d'école active et animée*. Ainsi, grâce à la participation et à la collaboration des milieux, grâce également à une évaluation de la démarche par une professionnelle de la DSP, le comité provincial de Kino-Québec s'est fortement inspiré de l'expérience vécue à la CSDM et des outils qui y avaient été développés afin de bonifier le programme et d'en faire un guide intitulé *Ma cour : un monde de plaisir!*, maintenant disponible dans toutes les commission scolaires de la province.
- Un travail de concertation entre tous les intervenants concernés pour transmettre un message commun de l'importance d'adopter un mode de vie physiquement actif et une saine alimentation ;
- Un minimum de deux périodes de récréations de 15 minutes par jour pour tous les élèves (incluant ceux du préscolaire) ;
- Un système de prêts de matériels, sur le même principe que les bibliothèques scolaires et municipales, lors des vacances et pendant les fins de semaine pour que toutes les familles puissent avoir accès à du matériels sportifs de qualité pour pratiquer des activités physiques variées et selon leurs intérêts, été comme hiver.

Augmenter et diversifier l'offre⁸ :

⁷ Avis du Comité scientifique de Kino-Québec *L'activité physique, le sport et les jeunes*, p. 7

⁸ Lemieux M. et Thibault G. (2011). *L'Activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*.

Observatoire québécois du loisir, 9(7). Repéré à

<https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/docs/FWG/GSC/Publication/170/377/1765/1/45155/5/F41>

2863849_Bulletin_Vol_9_No.7.pdf

- Offrir une programmation variée convenant aux goûts et aux horaires des enfants, des adolescentes et des adolescents, de même qu'aux moyens financiers des familles.
- Offrir des activités axées autant sur l'initiation et la récréation que sur la compétition ou l'excellence.
- Offrir des activités adaptées au niveau de développement, aux différentes cultures et qui répondent aux besoins et aux intérêts des jeunes.
- Pour les jeunes enfants, mettre l'accent sur les activités d'initiation et d'expérimentation plutôt que sur des activités compétitives et très encadrées.
- Pour les adolescentes et les adolescents, mettre de l'avant l'aspect social en organisant, par exemple, des rencontres et des divertissements associés aux activités physiques et sportives.
- Aménager des aires de jeu stimulantes, sécuritaires et accessibles, à l'extérieur comme à l'intérieur.

L'hiver à Montréal :

Dans les grandes villes comme Montréal, non seulement la marche est l'activité physique la plus fréquente et la plus répandue chez les jeunes et les adultes, mais elle est la composante essentielle de la mobilité urbaine⁹. En hiver, il s'agit donc d'assurer aux piétons des déplacements sécuritaires et conviviaux grâce à des opérations efficaces de déneigement et de déglacage des trottoirs.

De plus, afin d'encourager la pratique d'activités physiques hivernales, la Ville pourrait également déblayer les accès aux parcs et organiser des activités récréatives.

⁹ Montréal, physiquement active, document de consultation, p.28

Orientation 2¹⁰ – Des environnements urbains plus favorables

Le transport actif, c'est¹¹...

- la marche, le vélo, le patin à roues alignées, la planche à roulettes, etc.
- une façon simple et accessible d'augmenter les niveaux d'activité physique et, par le fait même, de réduire les taux d'obésité.

L'aménagement urbain : un problème

Alors que les problèmes de poids et les taux d'obésité augmentent de manière alarmante, on constate que la popularité de l'automobile comme moyen de transport a largement dépassé la marche et le vélo¹² et que, depuis 30 ans, les enfants marchent de moins en moins pour aller à l'école.

L'aménagement urbain : une solution

Si nos comportements sont en partie déterminés par notre propre motivation, l'environnement (physique comme social) dans lequel nous vivons influence

¹⁰ Montréal, physiquement active, document de consultation, p.28

¹¹ Fiche-sommaire.favoriser-le-transport-actif.pdf de la Coalition québécoise sur la problématique du poids

¹² Lapierre, L., Després, C., Lewis, P., Le May, D. & Morency, C. (2009). *Atelier international sur le transport actif des enfants – Réflexions du Comité Organisateur*. Montréal : 24-25 septembre 2009.

grandement notre décision d'être actifs ou non. Ainsi, le design urbain, le système de transport et l'occupation du sol ont des effets sur l'obésité¹³.

- Les quartiers densément construits, où plusieurs commerces et services sont présents et où la connexité des rues facilite des déplacements à pied continus, favorisent la pratique de transports actifs.
- Chaque kilomètre parcouru à pied sur une base quotidienne est associé à une diminution de presque 5 % de la probabilité d'être obèse¹⁴.
- La présence de trottoirs, de sentiers pédestres et de pistes cyclables augmente la pratique d'activité physique¹⁵.
- La présence de trottoirs et de destinations à distance de marche est associée à un plus grand volume d'activité physique chez les enfants, alors que les risques liés à la circulation et les intersections non sécuritaires sont associés à une activité physique moindre¹⁶.
- En assurant une proximité entre la population et les services éducatifs, on permettrait à un plus grand nombre d'enfants et de parents d'avoir la possibilité de se rendre à l'école ou à la garderie à pied ou à vélo, et ainsi d'effectuer jusqu'à 24 minutes d'activité physique quotidienne¹⁷.
- Les résidents des quartiers aménagés pour la marche font entre 35 et 45 minutes d'activité physique d'intensité modérée de plus par semaine que les gens de milieu socioéconomique similaire habitant des quartiers peu favorables à la marche. Ils sont aussi moins enclin à souffrir d'embonpoint ou d'obésité¹⁸¹⁹.

Sécurité d'abord!

¹³ Bergeron, P. & Reyburn, S. (2010). *L'impact de l'environnement bâti sur l'activité physique, l'alimentation et le poids*. Québec : Direction du développement des individus et des communautés – Institut national de santé publique du Québec.

¹⁴ Direction de la santé publique de Montréal (2006). *Le transport urbain, une question de santé. Rapport annuel 2006 sur la santé de la population montréalaise*. Agence de la santé et des services sociaux de Montréal. Québec.

¹⁵ Institut national de santé publique du Québec. Direction du développement des individus et des communautés (2010). *L'impact de l'environnement bâti sur l'activité physique, l'alimentation et le poids*. Gouvernement du Québec.

¹⁶ Davison, K. K. & Lawson, C. T. (2006). Do attributes in the physical environment influence children's physical activity? A review of the literature. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3(19).

¹⁷ Lapierre, L., Després, C., Lewis, P., Le May, D. & Morency, C. (2009). Atelier international sur le transport actif des enfants –Réflexions du Comité Organisateur. Montréal : 24–25 septembre 2009

¹⁸ Ewing, R., Schmid, T., Killingsworth, R. & coll. (2003). Relationship Between Urban Sprawl and Physical Activity, Obesity, and Morbidity. *American Journal of Health Promotion*, 18(1): 47–57, September/October 2003.

¹⁹ Sallis, J., Saelens, B., Frank, L. & coll. (2009). Neighborhood Built Environment and Income: Examining Multiple Health Outcomes. *Social Science & Medicine*, 68(7): 1285–1293, April 2009.

Pour de nombreuses familles canadiennes, le risque d'accident est perçu comme étant si élevé qu'il est tout simplement préférable de ne pas aller à l'école à pied ou à vélo²⁰. Effectivement, dans les quartiers perçus comme étant sécuritaires par les parents, les enfants auraient cinq fois plus de chance de se rendre à l'école à pied et seraient moins enclins à l'embonpoint²¹.

Des éléments d'un aménagement favorable au transport actif

- Mesures d'apaisement de la circulation : combinaison de mesures surtout physiques qui modifient le comportement des conducteurs et favorisent la sécurité des autres usagers de la route (ex : déviations de la voie, intersections surélevées, bollards, avancées de trottoirs, etc.)
- Infrastructures de transport alternatif : présence de pistes cyclables, de supports à vélo, de traverses de piéton, de lumières piétonnières et cyclistes, etc.

Appui financier

Tous les quartiers du territoire de la CSDM comptent des milieux défavorisés, que ce soit des enclaves de pauvreté à l'intérieur de quartiers mieux nantis ou des quartiers dans lesquels la défavorisation est généralisée. Les élèves issus de milieux défavorisés sont souvent exposés simultanément à plusieurs facteurs de risque qui les rendent vulnérables et qui sont susceptibles de les mener à l'échec ou au décrochage scolaires²². Année après année, plus de 75 % des écoles primaires et plus de 90 % des écoles secondaires de la CSDM reçoivent des allocations pour soutenir l'intervention en milieu défavorisé.

Consciente que ses élèves et son personnel méritent un milieu d'enseignement sain, adéquat et sécuritaire, la CSDM a annoncé, en mai 2007, la mise sur pied d'un vaste plan de rénovation de ses écoles afin de résorber les retards d'entretien accumulés et de préserver son patrimoine scolaire bâti.

Conçu avec l'appui financier du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, le plan prévoit une liste de travaux de réfection des établissements scolaires :

²⁰ Howard AW (2009). Keeping children safe: rethinking how we design our surroundings. *CMA/DOI*:10.1503/cmaj.080162

²¹ Kerr, J., Rosenberg, D., Sallis, J. F., Saelens, B. E., Frank, L. D. & Conway, T. L. (2006). Active commuting to school: Associations with environment and parental concerns. *Medicine and science in sports and exercise*; 38(4):787-794.

²² Plan stratégique de la CSDM, p.7

- En 2007–2008, un montant de 5 millions de dollars (M \$) était prévu pour des rénovations intérieures dans certaines écoles (systèmes de ventilation, peinture, installations sanitaires, planchers des gymnases et palestres, équipements et autres travaux).
- De 2007 à 2012, un montant de 2,2 M \$ sera injecté dans la revitalisation de plusieurs cours d'école.

Considérant que plusieurs cours d'écoles nécessitent un embellissement ;

Considérant que des gymnases ne sont pas assez grands compte tenu du nombre grandissant d'élèves dans nos écoles ;

Considérant que ce ne sont pas toutes les écoles qui répondent aux recommandations du MELS concernant le nombre d'heures de cours d'éducation physique obligatoires ;

Considérant que plusieurs écoles n'ont pas les infrastructures propices à une variété d'activités physiques, telles qu'une piscine, un terrain gazonné, des buts de soccer, un terrain de basketball, etc ;

Considérant que les installations sportives de quartier sont parfois éloignées des écoles et que les élèves ne peuvent s'y rendre à pied ;

Nous suggérons fortement :

- de créer des parc-écoles ;
- de rendre accessible les cours d'écoles après les heures de classe, donc les soirs, les fins de semaine, durant les vacances et lors de la période estivale ;
- de faciliter l'utilisation des services de transport en commun pour l'utilisation des complexes sportifs d'organismes externes.

Initiative montréalaise à souligner : BIXI

- À Montréal, la création de voies cyclables, l'arrivée du BIXI et de nombreuses mesures ponctuelles favorise la pratique du vélo et rend les Montréalais plus actifs²³.

Proposition :

²³ Vélo Québec. (2010). *L'état du vélo au Québec en 2010*. Montréal, Québec.

Plusieurs adultes utilisent BIXI comme moyen de transport pour se rendre au travail ou pour se déplacer. Est-ce possible d'envisager la fabrication de modèle BIXI plus petit pouvant servir aux enfants qui se déplaceraient en vélo avec leurs parents afin de favoriser les déplacements actifs pour tous?

Orientation 3²⁴ – Une volonté d'agir ensemble

La réalisation de la mission de la CSDM deviendra possible grâce aux leviers importants que sont le personnel et les partenaires. La CSDM reconnaît la dimension fondamentale de l'engagement des parents, lesquels sont importants pour assurer la réussite de tous ces jeunes. Il importera de miser sur la complémentarité des expertises et des contributions de chacun. En ce sens, la CSDM réaffirme l'importance de la dimension humaine et d'un climat de travail sain, empreint de relations courtoises et professionnelles dans la réalisation de son mandat. Elle invite l'ensemble de la communauté éducative — personnel de la CSDM, élus, élèves, parents et partenaires — à contribuer au renouvellement et à l'enrichissement de la Commission scolaire, à se gouverner de façon éthique et à valoriser une école publique de qualité²⁵.

En lien avec le dévoilement des premiers résultats de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010–2011 de l'Institut de la statistique du Québec, on apprend que seulement 30 % des élèves québécois du secondaire atteignent le niveau recommandé de 60 minutes d'activité physique par jour. « Le gouvernement doit offrir à ces jeunes plus d'occasions de bouger au quotidien. En investissant dans les infrastructures favorables au transport actif, nous pourrions augmenter la proportion de jeunes actifs durant leurs transports qui est actuellement d'environ 40 % », affirme Suzie Pellerin, directrice de la Coalition Poids. Finalement, c'est plus du tiers des élèves du secondaire (34 %) qui rapportent une pratique inférieure à une fois par semaine, ou aucune pratique, durant l'année scolaire. Par conséquent, la

²⁴ Montréal, physiquement active, document de consultation, p.29

²⁵ Plan stratégique de la CSDM, p.17

prochaine politique de prévention devrait soutenir les écoles et les municipalités qui peuvent contribuer significativement à faire bouger davantage les jeunes²⁶

Santé et Bien-être²⁷

Être en bonne santé, c'est réunir les conditions physiques et psychologiques nécessaires à la satisfaction de ses besoins et à la réalisation de ses projets. C'est aussi être à l'aise dans son milieu de vie, s'y développer harmonieusement et y éprouver un sentiment de valorisation, de bien-être et de sécurité.

La Ville, tout comme la Commission scolaire de Montréal, est partenaire de la Coalition Poids. Ayant la santé des citoyens à cœur, il est essentiel de garder une attention particulière sur la vente de boissons énergisantes dans les distributrices des aré纳斯, dans les dépanneurs et les restaurants du genre « fastfood » à proximité des établissements scolaires.

L'école a un rôle important à jouer à cet égard, notamment en ce qui a trait à la compréhension des enjeux liés à la santé et au bien-être et à l'adoption de saines habitudes de vie. Elle doit assurer aux élèves un environnement sécuritaire et favorable à l'épanouissement personnel et affectif et mettre à profit toutes les occasions de bouger. Cependant, cette responsabilité déborde largement le cadre des seules interventions propres au programme d'éducation physique et à la santé; elle requiert une action concertée de l'ensemble du personnel, en collaboration avec les parents, les professionnels de la santé, les responsables de l'aménagement des milieux de vie et tout autre intervenant du milieu scolaire et communautaire.

Exemples :

Les comités de quartier scolaire, mis en place à la Commission scolaire de Montréal (CSDM) en 2006–2007, sont des instances locales actuellement composées des acteurs scolaires d'un même quartier : les directions d'établissement, les présidences de conseils d'établissement, le commissaire et la direction de réseau. Ils ont eu pour premier mandat de gérer 2 millions de dollars destinés au développement de l'école communautaire et à des projets en éducation interculturelle. Les comités de quartier ont pour mandat le développement d'une gouvernance scolaire incluant tous les acteurs locaux qui interviennent de manière directe ou indirecte en éducation. C'est le même enfant qui, à certains moments, fréquente le CPE, l'école, le centre de loisirs,

²⁶ Communiqué_Enquête-santé-élèves-secondaire_2012-10-22.pdf

²⁷ Domaines généraux de formation, Programme de formation de l'école québécoise, MELs, p.44

le CSSS, le cégep, le centre d'éducation des adultes, le centre de formation professionnelle, l'université et les organismes communautaires. Pourquoi agir ensemble ? Parce que nous devons concentrer les ressources d'un quartier autour de l'élève. Il ne s'agit pas d'une autre structure... mais bien de gouvernance²⁸.

Considérant l'importance de concentrer les ressources d'un quartier autour de l'élève ;

Considérant la nécessité de mobiliser les ressources et les forces vives de la collectivité montréalaise afin que les citoyens profitent davantage des bienfaits du sport et de l'activité physique.

Nous suggérons à la Ville:

- de faire un état de situation, se doter d'objectifs communs et faciliter l'arrimage avec la Commission scolaire et les organismes externes ;
- de poursuivre le partage d'équipements collectifs et mettre à jour les ententes de partage des équipements comme le gymnase de Saint-Jean-de-Matha;
- de présenter les enjeux respectifs et travailler en collaboration avec les différents partenaires concernés, tant au niveau des ressources humaines que des ressources financières ;
- d'organiser un salon des exposants sportifs à Montréal. ;
- d'offrir une journée gratuite des installations sportives, de l'utilisation des équipements sportifs et d'une initiation à différents sports au même titre que les Journées de la Culture) ;
- d'organiser une journée gratuite pour assister à des matchs sportifs de haut niveau ;
- d'organiser des activités parents-enfants ;
- de développer un sentiment d'appartenance à un quartier, à notre ville ;
- de resserrer le partenariat de la Ville de Montréal et des partenaires concernés pour l'accessibilité des installations sportives, telles que les terrains de tennis, de soccer synthétique, les arénas et les piscines ; l'utilisation des transports en commun ; la variabilité des horaires, des réservations et l'encadrement offert par les employés de la Ville.

²⁸ <http://www.clic->

[bc.ca/Documents/E_CtreDoc/Education/Plans%20strat%E9giques%20et%20cadres%20de%20r%E9f%E9rence/Les%20comites%20de%20quartier-nouvelle%20gouvernance%20CSDM.pdf](http://www.clic-bc.ca/Documents/E_CtreDoc/Education/Plans%20strat%E9giques%20et%20cadres%20de%20r%E9f%E9rence/Les%20comites%20de%20quartier-nouvelle%20gouvernance%20CSDM.pdf)

Plus que jamais, la mobilisation de chacun est essentielle pour édifier une école publique montréalaise solide et performante. Au moyen d'actions concertées et d'un engagement collectif, avec cœur et détermination, notre société peut et doit donner son plein sens à **la réussite de tous les élèves**.

L'école communautaire sert à intégrer les actions scolaires, familiales et communautaires dans le but de créer un lieu d'apprentissage et d'épanouissement qui soutient la réussite des élèves.

Les défis liés à nos relations avec les familles et la communauté²⁹ :

- Établir une compréhension réciproque des rôles de l'école et de la famille
- Améliorer la communication école–famille–communauté
- Accroître l'efficacité des liens avec les partenaires au regard de la réussite éducative des élèves
- Augmenter la participation des parents dans les divers lieux démocratiques

Les défis de l'intervention en milieu montréalais

La CSDM accomplit sa mission au sein d'un milieu particulier, une ville caractérisée par la taille, la provenance et la situation socioéconomique des familles qui composent sa population. Hétérogène, Montréal est une ville en constant changement.

Ainsi, la CSDM croit que ses établissements, ses services et ses pratiques pédagogiques doivent évoluer au même rythme que la ville et pour cela, elle demande à la communauté de s'engager et de travailler avec elle pour encourager la réussite et la persévérance scolaire des élèves tout en offrant divers moyens pour qu'ils puissent adopter un mode de vie physiquement actif.

²⁹ Plan stratégique de la CSDM, p.19

Références

Bergeron, P. & Reyburn, S. (2010). *L'impact de l'environnement bâti sur l'activité physique, l'alimentation et le poids*. Québec : Direction du développement des individus et des communautés – Institut national de santé publique du Québec.

Comité scientifique de Kino-Québec (2011). *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*. Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, gouvernement du Québec.

Communique_Enquete-sante-eleves-secondaire_2012-10-22.pdf

Davison, K. K. & Lawson, C. T. (2006). Do attributes in the physical environment influence children's physical activity? A review of the literature. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3(19).

Direction de la santé publique de Montréal (2006). *Le transport urbain, une question de santé. Rapport annuel 2006 sur la santé de la population montréalaise. Agence de la santé et des services sociaux de Montréal*. Québec.

Domaines généraux de formation, Programme de formation de l'école québécoise, MELS, p.44

Drouin, L., Morency, P., Thérien, F. (2006). Mémoire de la Direction de santé publique sur la Charte du piéton. Montréal : Direction de santé publique de Montréal.

Ewing, R., Schmid, T., Killingsworth, R. & coll. (2003). Relationship Between Urban Sprawl and Physical Activity, Obesity, and Morbidity. *American Journal of Health Promotion*, 18(1): 47-57, September/October 2003.

Fiche-sommaire.favoriser-le-transport-actif.pdf de la Coalition québécoise sur la problématique du poids

Howard AW (2009). Keeping children safe: rethinking how we design our surroundings. *CMA/DOI:10.1503/cmaj.080162*

Kerr, J., Rosenberg, D., Sallis, J. F., Saelens, B. E., Frank, L. D. & Conway, T. L. (2006). Active commuting to school: Associations with environment and parental concerns. *Medicine and science in sports and exercise*; 38(4):787-794.

Lapierre, L., Després, C., Lewis, P., Le May, D. & Morency, C. (2009). *Atelier international sur le transport actif des enfants - Réflexions du Comité Organisateur*. Montréal : 24-25 septembre 2009.

Montréal, physiquement active, document de consultation.

Plan stratégique de la CSDM, orientation 1, objectif 1.4.

Sallis, J., Saelens, B., Frank, L. & coll. (2009). Neighborhood Built Environment and Income: Examining Multiple Health Outcomes. *Social Science & Medicine*, 68(7): 1285-1293, April 2009.

Site *Internet* de la Commission scolaire de Montréal : www.csdm.qc.ca

Vélo Québec. (2010). L'état du vélo au Québec en 2010. Montréal, Québec.