

MONTRÉAL, PHYSIQUEMENT ACTIVE



Document de consultation
Automne 2012

Table des matières

Préambule	1
1 Pourquoi amener les Montréalais à être plus actifs?	2
1.1 Une société en mutation	2
1.2 Une sédentarité inquiétante	2
1.3 Une menace réelle pour les communautés	3
1.4 Des bienfaits reconnus	4
2 Comment la Ville favorise-t-elle l'activité physique?	7
2.1 Les fondements d'un meilleur environnement urbain	7
2.2 Des déplacements misant sur le transport actif	10
2.3 Une tradition de plein air	13
2.4 Des installations de qualité	14
3 Comment les ressources se mobilisent-elles?	18
3.1 De nouvelles valeurs	18
3.2 Des compétences partagées sur la scène municipale	19
3.3 De nombreuses actions sectorielles	20
4 Constat et enjeux	22
5 Priorités à adopter pour rendre Montréal physiquement active	26
5.1 Une vision commune	26
5.2 Des orientations à partager	27
Annexe I	
Indicateurs sur la pratique de l'activité physique	30
Références et notes	33

La Direction des sports de la Ville de Montréal a préparé ce document pour fournir matière à réflexion à tous ceux et celles – citoyens, organismes et institutions – qui s'intéressent à la consultation publique que la Commission sur la culture, le patrimoine et les sports tiendra à l'automne 2012 sur le thème « Montréal, physiquement active ».

Depuis quelques années, de nombreuses organisations lancent un appel mondial à l'activité physique et au sport. Pourquoi une telle urgence? Le mode de vie actuel génère une sédentarité croissante, particulièrement dans les grandes villes, ce qui entraîne de graves conséquences sur la santé. Sans vouloir dramatiser la situation, il est tout de même grand temps d'agir!

L'activité physique et sportive, en tant que pratique individuelle, relève du choix de chaque citoyen. Son rôle dans la société, son organisation ainsi que les moyens de son développement relèvent d'un choix collectif. La relation entre ces deux dimensions doit être aussi harmonieuse que possible, car l'activité physique et sportive a des répercussions sur l'éducation, la santé, le développement social et l'économie, et par conséquent sur l'essor de la société.

Plus encore : par sa dimension humaine ainsi que par ses valeurs éducatives et sociales, l'activité physique et sportive constitue un élément structurant du territoire au même titre que la culture, l'éducation et les transports. Pourtant, ni ce rôle ni ses bienfaits intrinsèques ne sont reconnus aujourd'hui. Et dire que parmi ces bienfaits, le plaisir et le bien-être sont toujours au rendez-vous!

Il y a donc beaucoup à faire pour que la société montréalaise adopte l'activité physique et sportive avec conviction et enthousiasme. La Ville de Montréal et ses 19 arrondissements pourraient d'abord adopter une vision et des orientations claires, partagées par l'ensemble de leurs partenaires dont les interventions touchent directement ou indirectement l'activité physique et les sports. C'est à cet exercice que se livrera la consultation publique. De là découlera, en son temps, la détermination d'actions précises.

La Ville de Montréal et ses partenaires s'entendent déjà sur l'importance de cette démarche. Plusieurs d'entre eux se sont rencontrés à l'occasion d'un forum, en mai 2012, pour en discuter. Ensemble, ils ont formulé une question qui, à leurs yeux, doit être au cœur de la consultation à venir :

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

La question est posée, il reste maintenant à y répondre. Nous souhaitons que ce document soit un jalon posé dans la bonne direction.

Pourquoi amener les Montréalais à être plus actifs ?

Pourquoi les Montréalais de tous âges devraient-ils adopter un mode de vie physiquement plus actif? Et pourquoi la Ville de Montréal ainsi que ses partenaires concernés par la santé publique devraient-ils s'engager à les encourager en ce sens? Les modes de vie des Montréalais changent rapidement depuis quelques décennies et sont appelés à changer encore. Il est temps de bouger, voici des données qui le démontrent!

1.1 Une société en mutation

Montréal est en changement. Les premiers chiffres annoncent que sa population croît lentement : de 2,3 % entre 2001 et 2006 et, selon le recensement effectué par Statistique Canada en 2011, de 1,8 % entre 2006 et 2011¹. Mais la réalité est plus complexe. Cette croissance démographique vient en bonne partie de l'immigration. Pourtant, Montréal doit se battre contre un exode d'une partie de ses résidents vers sa banlieue et les couronnes élargies, ce qui s'explique notamment par un accès à la propriété de plus en plus difficile pour les jeunes familles montréalaises.

Reconnue pour son dynamisme, son ouverture sur le monde et sa qualité de vie enviable, Montréal est aussi une ville relativement dense et concentrée : 60 % de la population métropolitaine demeure à l'intérieur d'un rayon de 15 km du centre-ville². Et bien que la majorité des Montréalais jouissent de conditions de vie favorables, il faut aussi noter que près de 23 % des ménages vivent sous le seuil de faible revenu.

La population montréalaise est encore appelée à évoluer au cours des prochaines années. Parmi les principaux facteurs de changement : le vieillissement de la population, le report de l'âge pour la première grossesse chez les femmes et la modification de la structure familiale. Pour sa part, l'immigration demeurera le plus important moteur de la croissance de la population.

Considérant tous ces éléments, nous pouvons prévoir qu'à Montréal, dans une douzaine d'années, le pourcentage d'adultes (20-64 ans) aura diminué de 3 % et que celui des aînés aura augmenté dans la même proportion.

Le Montréal de demain sera donc différent et exigera la gestion d'une grande diversité culturelle, sociale et générationnelle.

1.2 Une sédentarité inquiétante

L'humanité est beaucoup trop immobile! L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a observé que sur toute la planète, de 60 % à 85 % de la population a désormais un mode de vie sédentaire, un constat qui concerne surtout les sociétés urbanisées et spécialisées³.

Montréal est aussi envahie par ce problème. Dans les cent dernières années, son mode de vie a radicalement changé, principalement en raison des transformations de son économie, celle-ci étant passée d'une vocation industrielle à une économie de services. Il est bien évident que le travail de bureau n'exige qu'une faible activité physique. Les déplacements motorisés et les diverses technologies utilisées à la maison et au travail, bien qu'ils soient fort pratiques, diminuent aussi le nombre de mouvements. Enfin, des journées chargées, une structure familiale en mutation et des liens sociaux parfois insuffisants peuvent contribuer à l'inactivité⁴. Résultat : les Montréalais ont un mode de vie sédentaire, une réalité qui touche davantage les personnes défavorisées.

Ce mode de vie, à la fois surchargé et peu dynamique, a un effet secondaire étonnant : les gens pratiquent moins de sports organisés comme le hockey, le soccer ou le baseball. Au début des années 1990, chez les Canadiens de 15 ans et plus, presque un sur deux pratiquait de

tels sports ; ils étaient moins de trois sur dix en 2005⁵.

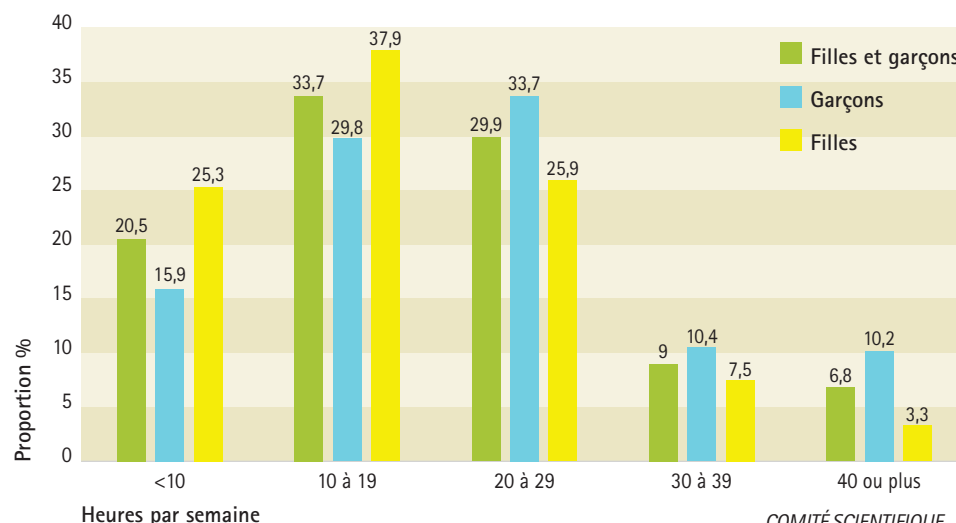
Cette désaffection ne signifie pas pour autant que les adultes canadiens ne s'adonnent à aucune activité physique. Plusieurs études démontrent que les activités physiques les plus répandues chez les 15 ans et plus se pratiquent en dehors des milieux organisés et que les Québécois sont les plus nombreux à s'adonner à des activités imprévisibles. Cette tendance s'affirme dans les grandes villes : pour se délasser, les citoyens préfèrent les activités libres et non encadrées ainsi qu'une organisation et des horaires souples.

Une jeunesse préoccupante

Le plus grand souci à l'égard de la sédentarité concerne la génération montante. Toutes les données le confirment, lorsqu'ils arrivent à l'adolescence, les jeunes se font de plus en plus inactifs. Si les sports de compétition demeurent populaires, les adolescents sont toutefois très nombreux à abandonner la pratique d'un sport et, même, presque toute activité physique durant leurs loisirs.

Au Québec, les chiffres dévoilent une différence notable, si ce n'est troublante, entre filles et garçons. Moins de sept heures d'activité physique par semaine pour un enfant de 6 à 11 ans, c'est très peu. En 2004, une telle situation était vécue par le quart des garçons (26,5 %) et la moitié des filles (49,2 %). Le

Figure 1 – Proportion de garçons et filles de 12 à 17 ans, selon le temps hebdomadaire consacré à des activités sédentaires au Québec en 2004



problème s'aggrave chez les 12 à 17 ans. En 2007-2008, 47,5 % des garçons de cet âge consacraient moins de sept heures de leur temps de loisir hebdomadaire à une activité physique d'intensité moyenne ou élevée. Chez les filles, le taux montait à 64,7 %⁶. En fait, ce qui augmente substantiellement, c'est le temps consacré à des activités sédentaires (voir la figure 1).

Entre l'enfance et l'adolescence, la pratique d'activités physiques, sportives et non sportives, durant les loisirs diminue donc de façon importante. Il est vrai que les occasions d'être physiquement actif se font de moins en moins nombreuses. En bout de ligne, la sédentarité gagne du terrain, entraînant de graves conséquences sur la santé des Montréalais.

1.3 Une menace réelle pour les communautés

Certains pourraient dire « Les gens sont inactifs, et alors ? ». Malheureusement, il existe plusieurs réponses à cette question. L'inactivité physique engendre de sérieux problèmes de santé publique :

- Elle est actuellement la quatrième cause mondiale de mortalité due aux maladies non transmissibles (MNT) – maladies cardiaques, accidents vasculaires cérébraux, diabète, divers types de cancer⁷ ;
- Elle est aussi associée, directement ou indirectement, aux autres principaux facteurs de risques des MNT – tension artérielle élevée, hypercholestérolémie, hyperglycémie ;
- Elle est reliée à la spectaculaire augmentation de l'obésité observée récemment chez les enfants et les adultes, non seulement

COMITÉ SCIENTIFIQUE DE KINO-QUÉBEC (2011), *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir, avis rédigé sous la coordination de Gaston Godin, Ph. D., Suzanne Laberge, Ph. D., et François Trudeau, Ph. D., Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, gouvernement du Québec, p. 36*

dans les pays développés, mais aussi dans plusieurs pays en développement, une situation que l'OMS qualifie d'épidémie, voire de pandémie, enjoignant toutes les nations d'entreprendre des actions vigoureuses pour prévenir et contenir cette maladie à l'échelle mondiale⁸.

Ainsi, l'inactivité physique constitue-t-elle, selon plusieurs experts, une menace réelle pour les communautés⁹. Les dépenses associées au traitement et à la maîtrise des maladies chroniques seront bientôt insoutenables pour les sociétés, accaparant une part toujours croissante des budgets gouvernementaux¹⁰.

Figure 2 – Excès de poids au Québec

Année	Âge	%
1978-1979	2-17 ans (filles et garçons)	14,6 %
2004	2-17 ans (filles et garçons)	22,6 %

Statistique Canada, enquête de santé dans les collectivités canadiennes 2005

Figure 3 – État de la situation pour la population montréalaise

Problème de santé	Montréal – 2005	
	12-17 ans	18 ans et +
Surplus de poids	12,6 %	43,7 %
Diabète	S. O.	6,5 %*
Hypertension	S. O.	28 %*

* Chiffres pour les 12 ans et plus.

Statistique Canada, enquête de santé dans les collectivités canadiennes 2008

Un Québec qui prend du poids

L'excès de poids, nous l'avons dit, est devenu un problème de santé publique. Au Québec, l'obésité et l'embonpoint ont bondi de près de 50 % en une dizaine d'années, soit entre 1987 et 1998^{11 12}. Des données récentes¹³ montrent qu'en 2004, près du quart (22 %) des citoyens de 18 ans ou plus sont atteints d'obésité et plus du tiers (35 %), d'embonpoint¹⁴.

Au total, 57 % des Québécois souffrent d'un excès de poids¹⁵. Il est à noter que l'obésité est aussi fréquente chez les hommes que les femmes, mais que l'embonpoint touche plus d'hommes (41 %) que de femmes (28 %)¹⁶.

L'excès de poids paraît également très inquiétant chez les jeunes : entre 1978 et 2004, il a augmenté de plus de 50 % (voir la figure 2). Or, les enfants trop gras conservent leur surpoids une fois adulte et développent des maladies qui y sont associées (voir la figure 3).

Les jeunes Montréalais aussi doivent faire face aux impacts de l'inactivité physique. À Montréal, plus de 33 % des 12-17 ans sont peu actifs dans leurs loisirs, un taux qui monte à 39 % chez les 18 ans et plus. Cette inertie risque de leur amener, au cours de leur vie adulte, des problèmes de santé tels que le diabète et l'hypertension.

1.4 Des bienfaits reconnus

L'activité physique est essentielle à la santé¹⁷. Les études le prouvent sans équivoque : la pratique fréquente et ininterrompue d'activités physiques joue un rôle de premier plan dans le développement physique et psychologique des enfants et elle est salutaire pour les personnes de tous âges^{18 19 20 21 22}. Voici ses principaux bienfaits sur la personne :

- Elle entretient et améliore la condition physique – aptitude respiratoire, endurance et puissance musculaires, flexibilité, etc. – ainsi que la capacité fonctionnelle ;
- Elle diminue le risque d'être atteint de divers problèmes de santé ;
- Combinée à une alimentation appropriée, elle maintient le poids santé ;
- Elle réduit le stress et les symptômes de la dépression et préserve les fonctions cognitives ;
- Elle aide les personnes âgées à rester autonomes ;
- Elle aide à la concentration et la persévérance scolaire ;
- Elle améliore la qualité de la vie²³.

Pour bénéficier d'effets positifs sur la santé, il n'est pas nécessaire de s'adonner à une activité physique intense comme le jogging ou un squash quotidien. Mais le corps a besoin d'un minimum d'activité physique par jour pour être en santé²⁴, soit :

- Pour un adulte, une activité physique ou sportive d'intensité moyenne ou élevée, au moins 30 minutes par jour ou de quatre à sept séances hebdomadaires²⁵ ;
- Pour un enfant, une activité physique ou sportive d'intensité moyenne ou élevée, au moins 60 minutes par jour²⁶.



MONTRÉAL, PHYSIQUEMENT ACTIVE

Du point de vue socioéconomique, l'activité physique rend des services incontestables. À l'heure où les dépenses en santé constituent le plus important poste de dépenses du gouvernement du Québec, soit 45 %, il est temps de considérer l'argent qui est consacré à l'activité physique, par exemple pour les sports et le transport actif, comme un investissement, et non une dépense, dont les effets sont concrets et mesurables.

En 2009, sur l'île de Montréal, l'activité physique et le sport représentaient un apport socioéconomique de 1,9 et 2,2 milliards de dollars par année²⁷, selon une estimation conservatrice. En 2011, le budget de la Ville de Montréal associé aux activités récréatives et aux sports était de 280 M\$, soit 6,2 % du budget de fonctionnement.

Les arrondissements y allouent en moyenne 25 % de leur budget de fonctionnement.

Excellent moyen d'intégration, l'activité physique, notamment le sport, favorise la cohésion sociale et renforce le sentiment d'appartenance à la collectivité. En effet, le sport est créateur de liens sociaux. Fait rare, les gens s'y rencontrent volontairement, indépendamment de leurs origines sociales. Une mixité s'y exerce en vertu de valeurs fondées sur le respect des règles, des autres et de soi-même. Développer les liens sociaux par le sport équivaut donc à lutter contre les inégalités et les iniquités vécues par les diverses communautés d'un même territoire.

Sans compter tout le plaisir que l'activité physique peut procurer !

Une facilité d'accès à faire connaître

Pour justifier leur sédentarité, les gens invoquent le plus souvent le manque de temps, le manque d'habileté et le manque d'argent. Pourtant, le vélo est plus rapide que la voiture sur une courte distance en milieu urbain, soit cinq kilomètres ou moins. La marche est l'activité physique la plus simple et le transport actif implique peu de frais.

En fait, l'activité physique est associée à différentes occupations de la vie quotidienne, notamment les tâches domestiques, le travail, le déplacement actif, le temps de loisir et les activités sportives de tous les jours. Il est donc facile d'être actif.

Pourquoi amener les Montréalais à être plus actifs?

Les activités physiques sont définies selon leur fréquence, leur durée et leur intensité (voir l'encadré).

Quatre types d'activité physique²⁸

Activité physique courante

Les activités quotidiennes permettant de maintenir ou d'augmenter sa capacité physique : marcher, magasiner, entretenir son jardin, etc.

Déplacement actif

Les activités quotidiennes de déplacement qui permettent d'améliorer son activité cardiaque et sa respiration : marche rapide, vélo, escaliers (au lieu de l'ascenseur), etc.

Activité récréative

Les activités de pratique libre (activités physiques spontanées ou régulières, pratiquées seul ou en groupe sans encadrement de personnel ou sans inscription préalable) : disque volant, aki, pétanque, etc.

Sport pour tous

La Ville de Montréal reconnaît les différents niveaux de pratique sportive – initiation, récréation, compétition et excellence – à l'égard de pratiques sportives comme le soccer, le hockey, la natation, etc.

Les municipalités du Québec, incluant Montréal, reconnaissent déjà les bienfaits de l'activité physique puisqu'en collaboration avec les organismes sportifs, elles interviennent de différentes manières sur les quatre niveaux de la pratique sportive : initiation, récréation, compétition et excellence. Ces niveaux permettent l'acquisition des habiletés de base jusqu'à l'entraînement de l'athlète vers l'excellence.

Aujourd'hui, la *Charte de Toronto pour l'activité physique* invite les municipalités à agir en faveur de l'activité physique et du sport en implantant des mesures et des programmes à tous les niveaux, en rendant leurs installations et équipements davantage disponibles et accessibles, en exploitant mieux leur potentiel piétonnier et cyclable et en augmentant leurs services, leur soutien ainsi que la promotion de l'activité physique et du sport²⁹.



Comment la Ville favorise-t-elle l'activité physique?

Il faut donc agir contre l'inactivité physique. Ou plutôt pour l'activité physique et ses nombreux effets positifs sur les individus et la société. La Ville de Montréal, ses élus et ses dirigeants peuvent jouer un rôle important en ce domaine. Le succès de l'entreprise implique une action concertée et conjointe dans tous les espaces de la vie communautaire :

- L'environnement physique, résultat de la structuration du territoire ;
- L'espace social qui incite à se mobiliser, à prendre part à la cité ;
- L'espace organisationnel, c'est-à-dire les systèmes mis en place pour organiser les espaces de vie, de travail et de loisir, incluant les lois et les règles³⁰.

Même s'il y a beaucoup à faire pour amener les Montréalais à devenir physiquement plus actifs, plusieurs avenues prometteuses ont déjà été empruntées. Cette section présente les principales adoptées par la Ville de Montréal.

2.1 Les fondements d'un meilleur environnement urbain

Les nouveaux modèles urbains tendent en général à améliorer la qualité des milieux de vie pour augmenter la vitalité des communautés. Pour sa part, la Ville de Montréal a adopté, au cours de la dernière décennie, plusieurs politiques et engagements qui jouent un rôle déterminant dans la vie active de tous les jours.

Parmi tous ces documents fondamentaux, trois retiendront ici notre attention parce qu'ils constituent l'assise de l'engagement de la Ville envers l'activité physique, le sport et la mobilité durable, soit : la *Charte montréalaise des droits et responsabilités*, le *Plan de développement durable* et le *Plan de transport de Montréal* (pour ce dernier, voir la section 2.2).

Politiques et plans d'intervention de la Ville de Montréal valorisant l'activité physique :

Projet de Plan d'action municipal pour les aînés (2012)

Politique municipale d'accessibilité universelle (2011)

Plan de développement durable (2010-2015)

Déclaration de Montréal sur le sport régional (2010)

Politique familiale de Montréal (2008)

Plan de transport de Montréal (2008)

Appui de la Ville à la Coalition québécoise sur la problématique du poids (2008)

Charte du piéton (2006)

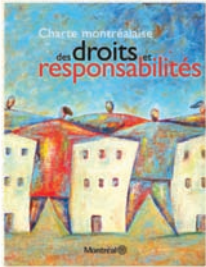
Charte montréalaise des droits et responsabilités (2005)

Plan stratégique de développement durable (2005)

Plan d'urbanisme de Montréal (2004)

À venir bientôt, le Plan de développement de Montréal

L'amélioration des milieux de vie est un processus continu. En 2013, la Ville de Montréal adoptera le *Plan de développement de Montréal (PDM)*. Élaboré dans une perspective intégrée, le PDM contiendra notamment les objectifs municipaux en matière d'environnement, de transport et de développement communautaire, culturel, économique et social, et ce, sur un horizon de 20 ans. Le document servira de base pour la révision du schéma d'aménagement et du *Plan d'urbanisme de Montréal*.



La Charte montréalaise des droits et responsabilités (2005)

En 2011, l'Office de consultation publique de Montréal a demandé au responsable de la *Charte montréalaise des droits et responsabilités* d'inscrire la promotion d'un mode de vie physiquement actif parmi les engagements de la Ville (voir les articles 21 et 22).

ARTICLE 21 | Droits et responsabilités

Les citoyennes et les citoyens jouissent de droits en matière de loisir, d'activité physique et de sport et participent, avec l'administration municipale, à un effort collectif visant à assurer la jouissance de tels droits. Ils y contribuent en posant des gestes compatibles avec les engagements énoncés au présent chapitre, notamment par un usage approprié des équipements collectifs.

ARTICLE 22 | Engagements

Aux fins de favoriser la jouissance par les citoyennes et les citoyens de leur droit au loisir, à l'activité physique et au sport, la Ville de Montréal s'engage à : a) soutenir et faire connaître, avec l'appui des partenaires du milieu, une offre de services diversifiée et complémentaire répondant aux besoins évolutifs de la population **et promouvoir un mode de vie actif**; b) aménager des parcs, des infrastructures de loisir, d'activité physique et de sport de qualité, répartis équitablement en fonction des besoins évolutifs des milieux de vie; c) favoriser l'accessibilité aux activités et aux équipements collectifs.

Ces engagements sont continuellement mis en œuvre par les arrondissements et la Ville centre dans une multitude d'actions concrètes s'adressant à l'ensemble des citoyens et réalisées soit en régie interne, soit en partenariat avec les organismes locaux et régionaux.

Le Plan de développement durable de la collectivité montréalaise (2010-2015)³¹

Le *Plan de développement durable* comporte plusieurs orientations et objectifs chiffrés ainsi que de nombreux engagements pour améliorer la qualité des milieux de vie des Montréalais. Il vise notamment à réduire de 25 % le nombre de résidents qui quittent la ville pour la banlieue, principalement les familles, en vue de contrer les impacts environnementaux, économiques et sociaux de cette migration. Autour de ces orientations et objectifs, cinq

actions ont été regroupées :

1. Soutenir un développement résidentiel adapté aux besoins des familles ;
2. Aménager des quartiers durables ;
3. Apaiser la circulation ;
4. Contribuer au verdissement et à la réduction des îlots de chaleur ;
5. Valoriser Montréal comme milieu de vie familial.

À elle seule, la mise en œuvre de quartiers durables comprend plusieurs engagements, dont celui de financer 20 projets de quartiers durables d'ici 2015 au moyen du programme *Quartiers 21*, en portant une attention particulière aux quartiers défavorisés³². Le programme *Quartiers 21* est soutenu financièrement par la Direction de santé publique (DSP) de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (ASSSM) et par la Division du développement durable de la Ville de Montréal. Entre 2005 et 2010, 16 projets ont été appuyés, pour une période de 3 ans. En 2009, le programme *Quartiers 21* a été analysé et bonifié pour s'arrimer au *Plan de développement durable de la collectivité montréalaise 2010-2015*.

La notion de quartier durable encourage l'activité physique en ce qu'elle favorise les commerces, les services et les équipements collectifs de proximité, accessibles à pied. Toutefois, le Quartier vert, proposé par le *Plan de transport de Montréal*, fait une plus grande place au piéton et au cycliste. Jusqu'ici, quatre projets de quartiers verts ont été planifiés : deux sont rattachés au projet de modernisation de la rue Notre-Dame et deux ont été présentés par des partenaires locaux. Le programme *Quartiers 21* et les Quartiers verts représentent des interventions prometteuses pour faciliter l'activité physique au moyen d'environnements favorables à la santé.

L'adoption par les arrondissements de plans locaux de développement durable est un autre engagement relié au plan collectif. Les actions inscrites dans ces plans sont échelonnées sur plusieurs années et la plupart de ces plans viennent tout juste d'être adoptés par les administrations concernées. À ce jour, douze administrations locales ont réalisé leur propre plan local de développement durable et sept ont entamé des démarches similaires.

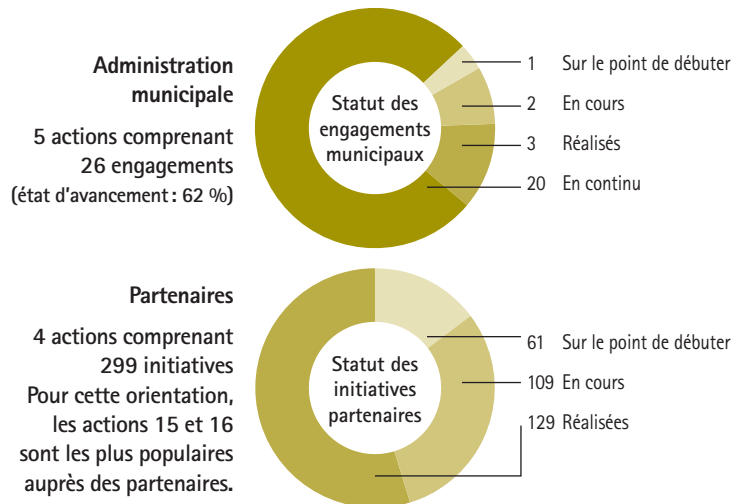
La majorité de ces plans contiennent des actions concrètes en matière de développement social, de sécurité, de santé et de saines habitudes de vie. Ils prévoient, entre autres, la promotion de la culture, du sport et des loisirs ainsi que des mesures favorisant la saine alimentation et les transports actif et collectif.

Fait unique, l'arrondissement de Côte-des-Neiges-Notre-Dame-de-Grâce s'est donné une politique³³ favorisant les saines habitudes de vie, l'activité physique et les transports actifs³⁴.

Le bilan des actions 2010-2011 du *Plan de développement durable* souligne de nombreuses initiatives de Montréal et de ses partenaires concernant l'aménagement urbain et la mobilité durable (voir la figure 4).

Figure 4 – Sommaire, bilan 2010-2011, Plan de développement durable de Montréal

Actions
12. Soutenir un développement résidentiel adapté aux besoins des familles qui soit abordable, sain et écologique
13. Aménager des quartiers durables
14. Apaiser la circulation
15. Contribuer au verdissement et à la réduction des îlots de chaleur
16. Valoriser Montréal comme milieu de vie familial



Quelques pistes pour aller plus loin

Malgré les progrès accomplis, il demeure que l'accès aux infrastructures incitant à l'activité physique varie énormément selon le voisinage et les arrondissements. Il faut donc consacrer beaucoup d'efforts à l'aménagement du territoire, tant à l'échelle locale que régionale, pour multiplier les occasions d'être physiquement actif. Par exemple, la Ville peut amener les citoyens de tous âges à adopter un mode de vie plus sain et plus physiquement actif en choisissant des aménagements et des infrastructures qui encouragent la marche et le vélo³⁵.

L'aménagement urbain doit aussi assurer un accès sécuritaire aux activités physiques et sportives pour les personnes de tous âges et de toutes conditions, notam-



ment celles ayant une limitation fonctionnelle. La Ville de Montréal doit créer des quartiers où il est facile pour les communautés d'être actives : accès aux commerces de proximité et aux infrastructures de transport, de loisir et de sport, connectivité du réseau cyclable et piétonnier, densité résidentielle et sécurité des déplacements. En matière d'aménagement du territoire, le design actif doit devenir aussi

important que le développement durable et l'accessibilité universelle (voir la section 4 à ce sujet).

Il n'existe pas de solution unique pour augmenter l'activité physique chez les Montréalais. Au contraire, ce projet nécessite une mise en œuvre concertée de plusieurs stratégies concrètes.

2.2 Des déplacements misant sur le transport actif

Comment répondre aux besoins de mobilité de la population et des entreprises et faire de Montréal, tout à la fois, un lieu de vie agréable et un pôle économique prospère, respectueux de son environnement?



En 2008, la Ville a approuvé le *Plan de transport de Montréal*, un ouvrage central pour parvenir à cette fin. Le *Plan de transport* prévoit de réduire notablement la dépendance à l'automobile en

investissant massivement dans les modes de transport collectif (TC) et actif (TA), tels le tramway, le métro, l'autobus, le train, le vélo et la marche, ainsi que dans des usages de l'automobile mieux adaptés à la ville comme le covoiturage, l'auto-partage et le taxi³⁶.



Les projets prévus par le *Plan de transport* sont regroupés en 21 chantiers à réaliser d'ici 2018, à l'échelle de l'île ou des arrondissements. Parmi ceux-ci, cinq touchent directement l'activité physique et les déplacements actifs :

- Chantier 10 - Élaborer la planification locale des déplacements ;
- Chantier 13 - Doubler le réseau cyclable de Montréal en sept ans ;
- Chantier 14 - Mettre en œuvre la *Charte du piéton* ;
- Chantier 15 - Consolider le caractère piétonnier du centre-ville et des quartiers centraux ;
- Chantier 16 - Redonner aux résidents des quartiers montréalais la qualité de vie qui leur revient.

Une ville cycliste

Les Montréalais affectionnent les déplacements sur deux roues. Plus du tiers des adultes (36 %) en-fourchent leur bicyclette au moins une fois par semaine. Au total, les Montréalais parcourent annuellement 367 millions de kilomètres³⁷, des allées et venues sans émission de gaz à effet de serre ! Il n'est donc pas étonnant que le *Plan de transport* prévoit de doubler le réseau cyclable montréalais en sept ans.

En 2009, l'arrivée du BIXI a lancé une petite révolution urbaine : rapidement, les Montréalais ont adopté ce vélo en libre-service et son image résolument tendance. La ferveur pour le système BIXI, une initiative de la Ville de Montréal, a fait bondir les abonnements de 11 000 à 40 000 et les déplacements de 1,1 million à 4,1 millions. En 2011, le BIXI représentait 5 000 vélos, près de 40 000 membres et 125 800 utilisateurs



Figure 5 - Le déplacement actif sur l'île de Montréal (2011)

Piétons ¹	Réseau piétonnier intérieur ²	Réseau cyclable ¹	Vélos en libre-service BIXI ³
6 550 km de trottoirs	32 km	550 km de voies cyclables Voie cyclable la plus achalandée : De Maisonneuve (4 200/jour, d'avril à mi-novembre 2010)	5 000 vélos
1 268 intersections munies de feux piétons (52 %)	10 stations de métro	16 500 places de stationnement	400 stations
	62 complexes immobiliers		
Part modale en pointe du matin : 14 % (2008)	1 700 boutiques	Part modale en pointe du matin : 1,5 % (2008)	Près de 40 000 membres (2011) et 125 800 utilisateurs occasionnels
Part modale en 24 h : 17,2 % (2008)	500 000 déplacements quotidiens	Part modale en 24 h : 1,9 % (2008)	4 175 000 déplacements (2011)

1. Source : Ville de Montréal, enquête Origine-Destination 2008.

2. Source : Ville de Montréal.

3. Source : Société de vélo en libre-service.

occasionnels. Le réseau a de plus été modifié pour desservir un plus grand territoire. Le BIXI n'a pas seulement une influence positive sur la santé de ses usagers et la qualité de l'environnement³⁸, il fait progresser le design actif à Montréal (voir la figure 5).

Les piétons, une primauté déclarée

Montréal est reconnue comme une ville sécuritaire où l'on peut déambuler de jour comme de soir. De fait, la marche est un mode de déplacement populaire, surtout dans les quartiers centraux, notamment parce que l'habitat y est plus dense et la mixité urbaine, plus grande. La marche comme moyen de transport est d'ailleurs plus populaire à Montréal que dans l'ensemble du Québec. La pratique de la marche, une heure et plus par semaine, est à son maximum chez les 18 à 24 ans (77 %), mais diminue avec l'âge pour atteindre 50 % après 50 ans.

1999 – *Le magazine Bicycling désigne Montréal comme la meilleure ville cyclable en Amérique du Nord, catégorie « plus d'un million d'habitants ».*

2001 – *Selon Vélo Québec, une véritable « culture du vélo » s'est développée à Montréal, notamment dans le sillage des manifestations cyclistes qui s'y tiennent³⁹.*

2010 – *Quelque 730 000 résidents de l'île de Montréal font du vélo, ce qui correspond à plus de 52 % de la population âgée de 18 à 74 ans. Un résultat en hausse de 10 % par rapport à 2005⁴⁰.*



Depuis 2006, la *Charte du piéton* reconnaît la primauté des marcheurs dans l'espace urbain. Cette charte fait partie intégrante du *Plan de transport*, dont la vision consiste à « assurer les besoins de mobilité de tous les Montréalais⁴¹ » en faisant de la ville un endroit agréable à vivre... Par conséquent, la Ville de Montréal mène plusieurs interventions pour favoriser la marche et le caractère piétonnier des quartiers centraux, par exemple la piétonnisation permanente de la rue McTavish, entre la rue Sherbrooke et l'avenue du Docteur-Penfield, la piétonnisation saisonnière de la rue Sainte-Catherine Est et l'extension, en temps et en distance, de la piétonnisation de la rue Saint-Paul.

Quelques pistes pour aller plus loin

Les Montréalais utilisent de plus en plus les transports actifs. Selon l'enquête Origine-Destination 2008, les déplacements actifs ont augmenté de 11,5 % dans l'île de Montréal, entre 2003 et 2008. Après des décennies de déclin, la marche a crû de 10 % et le vélo, de 30 % en cinq ans⁴².

Actuellement, le réseau cyclable de Montréal atteint près de 530 km, en incluant certains projets réalisés par les arrondissements, ce qui lui confère une belle maturité. Cependant, des efforts seront encore nécessaires pour atteindre les 800 kilomètres de voies cyclables prévus dans le *Plan de transport* d'ici 2018.

De plus, le développement du réseau cyclable devrait normalement s'arrimer à la planification locale des déplacements. À cet égard, seuls trois des dix-neuf arrondissements de Montréal ont adopté des plans locaux de déplacements. Ces plans doivent être compatibles avec les orientations du *Plan de transport* et tracer les balises nécessaires aux aménagements routiers, piétonniers et cyclables. Il est donc évident qu'ils peuvent jouer un rôle majeur pour développer l'intérêt envers le déplacement actif.

D'ailleurs, l'accès aux infrastructures destinées au vélo et à la marche diffère largement d'un arrondissement à l'autre. Les dépla-

cements à pied ou à vélo sont plus faciles au centre de la ville qu'à ses extrémités. La sécurité des déplacements reste un enjeu majeur : plus la circulation automobile est dense, plus il y a d'artères, plus le risque de collision est élevé pour le piéton et le cycliste. Le réseau cyclable est engorgé sur certaines artères, ce qui provoque davantage de frictions et constitue un frein à sa future croissance. Le réseau local n'est pas adéquat dans certains quartiers. Et parfois, aucune connexion n'est possible avec les infrastructures régionales du réseau. L'aménagement représente donc un enjeu majeur pour permettre aux résidents de se déplacer dans un environnement agréable, sain et sécuritaire.

Autre problème, les jeunes Montréalais délaissent le vélo et la marche :

- En 2005, 57 % des 6-17 ans roulaient en vélo plusieurs fois par semaine. Cinq ans plus tard, ce pourcentage est passé à 35 % (43 % pour le Québec).
- En 2010, 82 % des 6-17 ans faisaient du vélo, comparativement à 84 % des Québécois du même âge. Pour le Québec, il s'agit d'une baisse de 9 % en cinq ans⁴³.
- En 1971, 80 % des écoliers canadiens marchaient pour aller à l'école ; aujourd'hui, environ 70 % des enfants empruntent plutôt un mode de transport motorisé⁴⁴.

Des actions plus ciblées devront être réalisées pour renverser cette tendance chez les jeunes Montréalais. Par exemple, la sécurité est une des principales raisons invoquées par les parents pour inscrire leurs enfants au transport scolaire. En appliquant de nouvelles mesures d'apaisement de la circulation et en désengorgeant certaines zones, il est possible de changer la perception des risques de même que le taux d'accidents.

2.3 Une tradition de plein air⁴⁵

Les Montréalais connaissent bien le plein air. Quel que soit leur statut social, leur culture ou leur condition physique, ils peuvent compter depuis longtemps sur de nombreux parcs, de toutes dimensions, pour pratiquer des activités extérieures. Les grands parcs comme le parc La Fontaine, le parc Jean-Drapeau et le parc du Mont-Royal forment le cœur de cette tradition.

Le Réseau des grands parcs est sous l'autorité de la Ville centre qui le gère en coopération avec les arrondissements et les municipalités concernés. Ce réseau compte 24 grands parcs, dont 19 ouverts au public gratuitement. Tous sont accessibles par transport en commun et certains accueillent les vélos. Ces 2 209 hectares d'espaces verts (soit plus de 22 kilomètres carrés, en excluant le parc Jean-Drapeau) invitent les Montréalais à pratiquer librement des activités de plein air, hiver comme été. La fréquentation

des grands parcs est estimée à plus de dix millions de visites par année. La grande majorité des activités (85 %) sont organisées et animées en partenariat avec des organismes spécialisés sans but lucratif. Les camps de jour et les camps-écoles sont particulièrement prisés.

Peu de métropoles peuvent se vanter d'être entourées d'eau. Les nombreuses îles qui constituent Montréal la rendent unique en son genre. Plusieurs kilomètres de rives sont publics et de nombreuses activités de plein air et de découverte sont offertes. Il faut continuer à mettre en valeur ce patrimoine exceptionnel au profit des citoyens et des visiteurs. À noter : bien que l'île de Montréal compte 260 kilomètres de berges, seulement 40 kilomètres sont accessibles et il n'existe que trois plages publiques. La tradition montréalaise de plein

air comprend aussi 1 274 parcs d'arrondissement, plus petits mais dotés, selon le cas, de piscines, d'aires de jeu, de patinoires, etc. Au total, Montréal met à la disposition des citoyens 251 patinoires, 72 piscines extérieures, 116 pataugeoires et 99 jeux d'eau.

Quelques pistes pour aller plus loin

Un projet de promenades urbaines est présentement étudié par la Direction des grands parcs et du verdissement. Ce projet vise à créer une mosaïque de parcours piétons alliant biodiversité et urbanité. Il donnerait plus de place aux piétons dans l'espace urbain montréalais et développerait un réseau de promenades dans une logique d'infrastructures vertes, notamment en réponse aux changements climatiques. Dotées d'un cadre verdi, les promenades urbaines s'in-



sèrent dans les secteurs densément peuplés de la ville et exposent les piétons à une variété d'expériences urbaines, au gré des destinations.

Les Montréalais pratiquent le plein air avec enthousiasme durant la saison estivale, mais beaucoup moins l'hiver. Il est vrai que certaines des plus importantes voies cyclables sont alors fermées, notamment celle du canal de Lachine, de juridiction fédérale.

En adoptant la *Politique de protection et de mise en valeur des milieux naturels*, en 2004, la Ville de Montréal s'est clairement exprimée en faveur du plein air. Cette politique vise à augmenter de 3 % à 8 % la superficie des aires protégées du territoire montréalais, incluant 6 % en milieu terrestre. La Ville a presque atteint ce dernier objectif. La protection des aires naturelles ne se fait pas seulement à des fins de conservation, mais aussi pour les rendre plus accessibles par des aménagements de qualité.

Bien que des activités soient offertes durant la froide saison, les installations récréatives et sportives hivernales n'ont pas la capacité d'accueillir tous les adeptes de plein air. Une réflexion s'impose donc sur la valorisation du plein air hivernal : outre les réseaux vert et bleu, il faudrait pouvoir compter sur un réseau blanc. Les Montréalais auraient alors l'occasion d'être physiquement actifs en toute saison.

2.4 Des installations de qualité

Il est impossible de développer le goût de l'activité physique et du sport sans les installations et les équipements nécessaires à leur pratique. La Ville de Montréal a justement pour rôle de mettre à la disposition des citoyens un réseau approprié d'équipements de qualité, sécuritaires et répartis le plus justement possible dans tous les arrondissements, qu'ils soient de propriété municipale, scolaire ou privée.

Au lendemain des Jeux olympiques de 1976, Montréal était riche d'installations toutes neuves et très fonctionnelles. Ses récents investissements étaient à même d'encourager l'activité physique chez les jeunes, de produire un plus grand nombre d'adeptes et d'athlètes. Mais le temps a passé et une grande partie de ces infrastructures sportives et récréatives sont devenues vétustes. Comme la valeur des équipements récréatifs et sportifs, en dehors des plateaux sportifs extérieurs, est estimée à plus de 1 milliard de dollars, les gouvernements ont entrepris de remédier au vieillissement de ce patrimoine, ce qui a permis de



réduire l'indice de vétusté de 10 % depuis 2007 pour les équipements aquatiques.

Malgré cela, le retard cumulé au fil des décennies est encore loin d'être comblé. Il s'amplifiera même puisqu'il n'y a pas de plans à long terme des gouvernements supérieurs.

Pour sa part, la Ville de Montréal a demandé à la Direction des sports, en collaboration avec les arrondissements, de réaliser des plans directeurs afin d'obtenir, pour tout son territoire, une vision et des orientations communes sur le développement de la pratique récréative et sportive ainsi que du sport de haut niveau. Ce travail a été entrepris en 2010. Compte tenu du nombre d'installations et de l'ampleur de la tâche, la direction a opté pour une approche sectorielle, soit par types d'équipement. La dimension participative est également essentielle, puisque les décisions des intervenants du réseau – partenaires, institutions, arrondissements et Ville centre – ont souvent un impact direct sur l'offre de services aux citoyens.

L'intérêt du plan directeur sectoriel est de fournir une information détaillée sur la situation des pratiques récréatives et sportives traditionnelles, reconnues par la Ville. Jusqu'à maintenant, deux plans directeurs sectoriels sur les cinq commencés ont été complétés.



Ainsi, le plan directeur sur les installations aquatiques a dégagé des atouts importants, mais aussi une situation de rupture dans plusieurs arrondissements de Montréal relativement :

- À l'animation et à la fragmentation des responsabilités ;
- À l'entretien des équipements aquatiques ;
- Au déficit d'investissement.

Ce plan directeur nous apprend aussi qu'en 2009, la Ville enregistrait 1,4 entrée/baignade par habitant⁴⁶, un taux de participation sous la moyenne des municipalités canadiennes observées (entre 2 et 4 entrées/baignades par habitant). Certes, les heures d'ouverture et la variété de l'offre ont un impact sur la fréquentation et l'accès aux services.

Figure 6 – Le savoir-faire physique



Les plans directeurs génèrent des stratégies d'intervention et une planification des investissements qui se traduisent parfois par des programmes. Par exemple, le *Programme de soutien à la mise aux normes des arénas municipaux*, adopté en 2010, permet de réaliser d'importants travaux de mise aux normes dans les nombreuses patinoires intérieures de la Ville.

La planification des investissements doit tenir compte, entre autres, de la stratégie événementielle de la Ville et des occasions qui se présentent au chapitre des événements. La planification stratégique événementielle sert notamment à développer le sport et à exprimer la vitalité des communautés. Montréal a toujours été très dynamique en matière d'événements sportifs. Des événements récurrents et ponctuels d'envergure internationale lui accordent une très grande notoriété ainsi qu'une large visibilité.

Sur la scène internationale, Montréal se positionne comme une ville sportive multidisciplinaire d'envergure olympique par la qualité de son expertise et de son accueil. Montréal visant à demeurer un leader en ce domaine, la Ville a adopté récemment le *Programme de soutien aux événements sportifs d'envergure internationale, nationale et métropolitaine*.

L'intérêt du sport amateur

Il est bien connu que l'éducation physique procure aux enfants les outils qu'il faut pour prendre part à des activités physiques et sportives, que ce soit pour pratiquer un sport toute leur vie ou pour connaître des succès sportifs (voir la figure 6). La Ville de Montréal agit avec beaucoup de conviction en faveur du système sportif amateur : elle soutient activement les clubs sportifs locaux et des organismes sportifs régionaux. Elle appuie aussi l'accès des jeunes sportifs à ces organisations. Les athlètes montréalais sont d'ailleurs représentés d'une manière exceptionnelle dans les sports québécois et canadiens.

La Ville de Montréal elle-même possède plusieurs ensembles sportifs d'intérêt exceptionnel pour les sportifs à l'entraînement, notamment le pôle Maisonneuve, le parc Jean-Drapeau et le pôle sportif Ahuntsic – Saint-Michel (voir la figure 7).

L'agglomération de Montréal détient aussi une compétence en équipements, infrastructures et activités d'intérêt collectif. Elle soutient particulièrement l'élite sportive et les événements sportifs d'envergure métropolitaine, nationale et internationale.

Le sport de haut niveau fait partie de la culture montréalaise. Au cœur du sport se trouvent des athlètes dont les performances font vivre des émotions exaltantes. Ils suscitent l'intérêt et créent chez les citoyens un fort sentiment d'appartenance. Ils sont des modèles de réussite et de persévérance très inspirants pour les jeunes.

La Ville de Montréal et chacun des arrondissements ont signé, en 2010, la déclaration sur le sport régional. La collaboration au bénéfice de nos jeunes. Du coup, ils se sont engagés à reconnaître le sport régional comme une partie intrinsèque de leur offre de services.

Figure 7 – Ensembles d'intérêt exceptionnel sur le plan de l'activité physique et du sport

Ensembles	Grandes composantes
Pôle Maisonneuve	Parc Maisonneuve Centre Pierre-Charbonneau Aréna Maurice-Richard Stade olympique de Montréal Centre sportif du Parc olympique (CSPO) Esplanade du stade olympique Le Big O Stade Saputo Institut national du sport du Québec Fédérations sportives et de loisirs du Québec
Parc Jean-Drapeau	Circuit Gilles-Villeneuve Bassin olympique d'aviron et de canoë-kayak Complexe aquatique de l'île Sainte-Hélène Plage de l'île Notre-Dame
Pôle sportif Ahuntsic – Saint-Michel	Complexe sportif Claude-Robillard Aréna Michel-Normandin Le TAZ Futur complexe de soccer du Complexe environnemental de Saint-Michel
Réseau cyclable et piétonnier du Grand Montréal	1 000 km de pistes cyclables en 2031 Circuits riverains cyclables Circuits piétonniers

Quelques pistes pour aller plus loin

Le choix de la Ville d'aborder les pratiques récréatives et sportives par secteurs met en lumière un enjeu majeur. Bien que les plans directeurs et les stratégies d'intervention soient hautement valables, cette approche ne propose pas de cadre d'intervention global, qui regrouperait tous les engagements municipaux en matière d'activité physique et de sport. Une démarche plus large et systémique s'impose en matière d'activité physique et de sport pour mieux contrer les habitudes sédentaires.

Comme la Ville et les 19 arrondissements soutiennent le sport de compétition en tant que partie intrinsèque de leur offre de services, il est nécessaire d'augmenter la concertation et de créer un réseau d'installations sportives d'intérêt régional.

En adoptant la *Politique municipale d'accessibilité universelle* en juin 2011, la Ville a affirmé sa volonté de faire de Montréal une ville universellement accessible. Or, l'accessibilité de ses installations récréatives et sportives varie énormément selon l'arrondissement et le type d'installation.



Comment les ressources se mobilisent-elles?

Rien de plus simple que de se mettre à l'activité physique : une paire de bonnes chaussures, et c'est parti ! Les citoyens qui désirent pousser davantage – suivre un cours, inscrire son enfant à un sport – ont l'embaras du choix. La Ville de Montréal et ses nombreux partenaires déploient beaucoup d'énergie pour répondre à la demande. Mais qu'en est-il de l'organisation même de tous ces intervenants? Quelles sont les valeurs, les motivations qui sous-tendent leurs actions?

3.1 De nouvelles valeurs

Même si plusieurs intervenants en activité physique et en sport souhaitent une approche en réseau, celle-ci est loin de prévaloir actuellement. Les organisations partagent bien certaines valeurs et certains principes sur le plan des actions à mener. Plusieurs partenaires sont aussi complémentaires, voire interdépendants. Mais comme tous fonctionnent le plus souvent en silo, l'offre publique et civile se caractérise par une structure fragmentée.

En outre, deux approches complémentaires dominent actuellement l'intervention municipale⁴⁷ :

- L'une, populationnelle, se fonde sur la vision d'une population capable de prendre en charge son loisir de façon communautaire et qui fonde sa mission sur une réponse à la demande des citoyens. Cette vision correspond au cadre d'intervention du gouvernement du Québec en matière de loisir et de sport depuis 1997 ;
- L'autre est fondée sur la vision des bienfaits de l'activité physique, du sport pour tous et du loisir, et se donne comme mission d'améliorer la vitalité

des communautés et la santé de la population^{48,49,50,51,52,53}.

Cette dernière vision, axée sur les bienfaits de l'activité physique, du sport et du loisir, anime maintenant plusieurs organisations civiles et gouvernementales. Tout récemment, le gouvernement du Canada a approuvé la *Politique canadienne du sport* (PCS) qui tente de modifier l'opinion des communautés sur l'importance de l'activité physique. Cette nouvelle politique est le fruit d'une collaboration entre le gouvernement du Canada, les provinces et les communautés canadiennes de sports et de loisirs. Il est à souligner que le gouvernement du Québec vise les objectifs généraux énoncés dans la PCS, mais n'adhère pas à la stratégie pancanadienne.

Si la principale bataille des autorités en santé publique, il y a cinquante ans, était la lutte contre le tabac, désormais, l'inactivité physique, l'obésité et leurs impacts sur la santé retiennent l'attention. L'accent est mis sur des moyens simples et agréables d'ajouter des activités physiques à la vie quotidienne. De nouvelles valeurs sont formulées pour orchestrer l'offre

publique et civile. Afin de multiplier les occasions d'être physiquement actif, ces valeurs incluent dorénavant des actions sur :

- L'environnement bâti et l'aménagement ;
- Les déplacements actifs ;
- L'amélioration des milieux de vie.

Ainsi, l'environnement bâti peut faciliter la pratique d'activités physiques, récréatives et sportives, incluant la marche et le vélo. L'urbanisme et le design urbain peuvent valoriser la mixité des usages – commerces, services et emplois à proximité des quartiers résidentiels – et améliorer la connectivité des rues pour encourager les déplacements à pied ou à vélo. Une grande partie de ces éléments se regroupent aujourd'hui autour du concept d'occupation du territoire et de mobilité durable.

Sur le plan municipal, les bienfaits de l'activité physique et du sport pour tous s'ajoutent aux valeurs traditionnellement véhiculées en matière de loisir et de sports telles que l'accessibilité, la qualité des aménagements et des services fournis aux citoyens et aux organisations, la diversité et l'équité.

La Politique canadienne du sport 2012 répond en grande partie aux appels lancés par :

L'Organisation des Nations unies (2011) ;

Le Comité international olympique (2011) ;

L'Organisation mondiale de la santé (2004 et 2009) ;

Les ministres de la santé fédéraux, provinciaux et territoriaux du Canada (2011) ;

La Charte de Toronto pour l'activité physique (2010) ;

Kino-Québec ;

L'Association pour la santé publique du Québec ;

La Coalition québécoise sur la problématique du poids.

3.2 Des compétences partagées sur la scène municipale

La municipalité demeure toujours le premier corps public de référence en matière de loisir et de sport⁵⁴. Elle est également la mieux placée en ce qui concerne l'aménagement du territoire. Largement répandue et acceptée, cette conception a l'intérêt de servir adéquatement la population en rendant accessibles et agréables les espaces, installations et ressources nécessaires à une pratique sécuritaire de l'activité physique et du sport.

Concernant l'organisation des activités, le citoyen reste l'acteur principal et la communauté, le premier niveau où se concentrent les compétences pour agir. Le niveau local constitue le territoire principal de l'offre publique et civile en activités physiques, sports et mobilité durable. En fait, cette offre est une responsabilité partagée. Sa qualité repose sur la coordination de ressources, d'expertises et de connaissances s'appuyant sur des normes et des exigences de plus en plus élevées. La mobilisation des forces vives locales constitue la meilleure garantie d'un développement harmonieux, cohérent et pertinent.

L'organisation municipale de l'île de Montréal est complexe, reflétant bien la diversité des réalités territoriales qui la composent. Il paraît pertinent d'expliquer brièvement les compétences de ses principales instances afin de bien montrer comment la démarche *Montréal, physiquement active* interpelle l'appareil municipal.

Le **conseil d'arrondissement** est composé du maire ou de la mairesse d'arrondissement et des autres élus de l'arrondissement. Les compétences des arrondissements sont liées aux services de proximité, incluant l'organisation du loisir sportif et le soutien financier aux organismes qui organisent et favorisent l'activité physique et le sport. D'autres compétences ont un impact sur le maintien d'une population physiquement active : l'urbanisme, la gestion des rues locales et artérielles, les équipements locaux de sport et de loisir, les parcs locaux ainsi que le développement économique local, communautaire, culturel et social.

Notons aussi que le conseil d'arrondissement peut formuler des avis et faire des recommandations au conseil municipal sur le budget, la préparation ou la modification du plan d'urbanisme, les modifications aux règlements d'urbanisme ou tout autre sujet qu'il juge opportun de lui soumettre. L'urbanisme et la réglementation sont particulièrement

importants dans la mise en œuvre de *Montréal, physiquement active*.

Le **conseil municipal** est constitué du maire de Montréal et de 64 conseillers municipaux, incluant les maires d'arrondissement. La *Charte de la Ville de Montréal* (Loi sur les cités et villes) accorde des compétences générales au conseil municipal dans certains domaines, dont ceux qui peuvent avoir un impact sur la démarche *Montréal, physiquement active* : l'aménagement et l'urbanisme, la promotion économique et le développement communautaire, culturel et économique de même que l'environnement et le transport.

Le conseil municipal exerce aussi ses compétences sur certains parcs et équipements culturels, sportifs et de loisirs. Ces équipements sportifs sont le Complexe sportif Claude-Robillard, le Stade de tennis Uniprix, l'aréna Maurice-Richard et la piscine George-Vernot. Il y a également Le TAZ, dont l'immeuble a été acquis en 2012, et le futur complexe municipal de soccer, prévu pour 2014.

Les **Directions centrales** ont pour mandat principal de planifier et susciter des actions concertées entre toutes les instances concernées par les services à la population. Leurs orientations générales sont inscrites notamment dans la *Charte montréalaise des droits et*

responsabilités, le *Plan d'urbanisme* ainsi que les divers politiques, encadrements et programmes adoptés par le conseil municipal. La Direction des sports, dont un des rôles est d'élaborer une vision commune pour la Ville dans le domaine du sport et de l'activité physique, mène la concertation sur *Montréal, physiquement active* auprès des intervenants concernés.

Le **Conseil d'agglomération de Montréal**, qui inclut les villes liées de l'île, détient une compétence en sport, soit celle de soutenir l'élite sportive et les événements sportifs d'envergure métropolitaine, nationale et internationale. Il s'agit d'un appui supplémentaire à celui déjà accordé par les diverses instances municipales.

La **Communauté métropolitaine de Montréal (CMM)** regroupe les 82 municipalités de la région métropolitaine et exerce ses compétences, entre autres, dans les domaines suivants : aménagement du territoire, développement économique, transport en commun, réseau artériel et équipements, infrastructures, services et activités à caractère métropolitain. Bien qu'elle ne l'ait pas encore fait dans le domaine du sport, elle peut aussi acquérir ou construire des équipements et infrastructures à caractère métropolitain ou encore soutenir financièrement des événements sportifs. De plus, la CMM peut désigner un équipement sportif appartenant à une municipalité

locale ou à un mandataire de cette municipalité comme ayant un caractère métropolitain.

La CMM est responsable de réaliser le *Plan métropolitain d'aménagement et de développement (PMAD)*. Ce plan, adopté en 2011, a été récemment approuvé par le gouvernement du Québec. La mobilité durable est traitée dans le PMAD, notamment concernant le développement du réseau cyclable de même que la densification et l'aménagement durable des milieux de vie. La planification des municipalités doit se conformer aux orientations, objectifs et critères du plan métropolitain.

3.3 De nombreuses actions sectorielles

L'inactivité physique découle de choix individuels et collectifs. Les gouvernements, les agences et une multitude d'organisations non gouvernementales s'évertuent à trouver des solutions novatrices à ce problème, de sorte que le citoyen adopte de meilleures habitudes de vie.

Au palier provincial, plusieurs ministères soutiennent un ensemble d'organismes gouvernementaux et non gouvernementaux (ONG) au moyen d'actions sectorielles. Le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS) y occupe une place prépondérante compte tenu de son mandat et de son action. La *Stratégie pour assurer l'occupation et la vitalité des territoires*

2011-2016⁵⁵ confère aussi un rôle déterminant au ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire (MAMROT).

En effet, la *Stratégie* doit assurer, sur les territoires locaux, une nouvelle dynamique prenant appui sur trois pôles d'intervention : l'action des collectivités, l'action gouvernementale et, au besoin, l'action conjointe. Pour hisser l'occupation et la vitalité des territoires au rang des grandes priorités du gouvernement du Québec, cette nouvelle loi-cadre devra clarifier les rôles, les responsabilités et les mécanismes de suivi et de reddition de comptes de tous les acteurs, incluant les élus municipaux. La *Stratégie* s'accompagne d'un plan d'action gouvernemental 2011-2013 dont certains programmes et actions favoriseront un mode de vie physiquement actif (voir l'encadré de la page suivante).

À l'heure actuelle, il existe de nombreux programmes faisant la promotion et la valorisation d'une vie active. Par ailleurs, l'offre civile et publique s'organise à différentes échelles du territoire métropolitain. De nombreux organismes, financés en tout ou en partie par le gouvernement, et plusieurs instances privées et publiques provenant des milieux associatifs, de l'éducation et de la santé agissent à divers niveaux ou de différentes manières en matière d'activité physique, de sport et de loisir, et ce, à l'échelle locale, supralocale et régionale.

Ministères du Québec
dont les mandats
touchent l'activité
physique

Éducation, Loisir et Sport

Culture, Communication
et Condition féminine

Affaires municipales,
Régions et Occupation
du territoire

Santé et Services sociaux

Emploi et Solidarité
sociale

Transports Québec

Pour sa part, la Ville de Montréal a développé des liens étroits avec plusieurs de ces acteurs, notamment le réseau scolaire montréalais, l'Agence de la santé des services sociaux de Montréal, les regroupements locaux de Québec en Forme, SportsQuébec, les fédérations sportives et de loisirs, l'Unité régionale de loisir et de sport, les commissions sportives, les associations sportives régionales et, surtout, un nombre important d'organismes locaux de sports et de loisirs. En s'associant à l'échelle locale, régionale et provinciale, la Ville de Montréal vise notamment à obtenir une meilleure vue d'ensemble du développement du sport et de l'activité physique sur son territoire et, par la mobilisation des ressources et des savoir-faire de ses partenaires, à accomplir des actions difficiles, voire impossibles à réaliser seule.

Quelques pistes pour aller plus loin

L'espace organisationnel est devenu complexe. Plusieurs instances des milieux associatif, éducatif, privé et public y interviennent à divers degrés et de différentes manières en matière d'activité physique, de sport et de mobilité durable. L'ampleur et le nombre des interventions exigent un effort particulier de coordination et de concertation, dans un souci de cohérence et d'efficacité de l'intervention publique. Une approche transversale de l'espace organisationnel est devenue essentielle.

Stratégie pour assurer l'occupation et la vitalité des territoires 2011-2016 Actions et programmes en lien avec Montréal, physiquement active

Le MELS offre des programmes de soutien aux installations sportives et récréatives. Il confie de plus en plus de responsabilités à des organismes mandataires, notamment les organismes sportifs régionaux, les fédérations sportives et l'unité régionale de loisir. À leur tour, ces organismes planifient des programmes et des actions qui influencent les actions de la Ville et des arrondissements en sport et en loisir.

Le MAMROT s'intéresse à l'ensemble des infrastructures municipales – culturelles, sportives, de loisir, communautaires et autres. Il veut établir des inventaires, connaître le profil des besoins par régions et territoires, réviser les programmes touchant ces infrastructures. Le Ministère prévoit l'adoption, en 2012, du projet de loi sur l'aménagement durable du territoire et l'urbanisme.

Le ministère des Transports du Québec (MTQ) élabore des plans territoriaux de mobilité durable (PTMD) qui mettent de l'avant une approche intégrée de la planification des transports et de l'aménagement du territoire. Dans le cadre de la *Politique de transport collectif*, le MTQ administre divers programmes encourageant les transports collectifs, alternatifs et actifs. Ce ministère veut également mettre en place un plan d'action sur l'intermodalité pour la région métropolitaine de Montréal. L'intermodalité est l'utilisation successive, au cours d'un même cheminement, d'au moins deux modes de transport, dont au moins un « public ».

En plus de soutenir la Communauté métropolitaine de Montréal dans l'élaboration et la mise en œuvre du *Plan métropolitain d'aménagement et de développement*, le gouvernement du Québec compte poursuivre sa réflexion sur l'urbanisation du territoire de la CMM et de son pourtour. Cette analyse devrait générer des mesures pour un aménagement durable du territoire.

De la même manière, la clarification des mandats et des rôles respectifs des instances de gouvernance, qu'elles soient gouvernementales, municipales ou financées par le gouvernement, devient nécessaire afin d'améliorer leur fonctionnement et la cohérence de l'ensemble de leurs actions.

Les gouvernements fédéral et provincial doivent également accroître la cohésion de leurs actions combinées – ministères, organismes et instances administratives locales et supralocales – pour permettre des actions structurantes, cohérentes et modulées, et ce, dans le respect des attentes et priorités des communautés.

Comme le mentionne la *Stratégie pour assurer l'occupation et la vitalité des territoires 2011-2016*, la mobilisation sociale citoyenne constitue l'une des clefs de voûte du développement québécois et, par le fait même, la base des communautés actives et en santé. Conséquemment, les stratégies doivent susciter la participation et l'engagement des citoyens envers un mode de vie physiquement actif.

Constat et enjeux

4

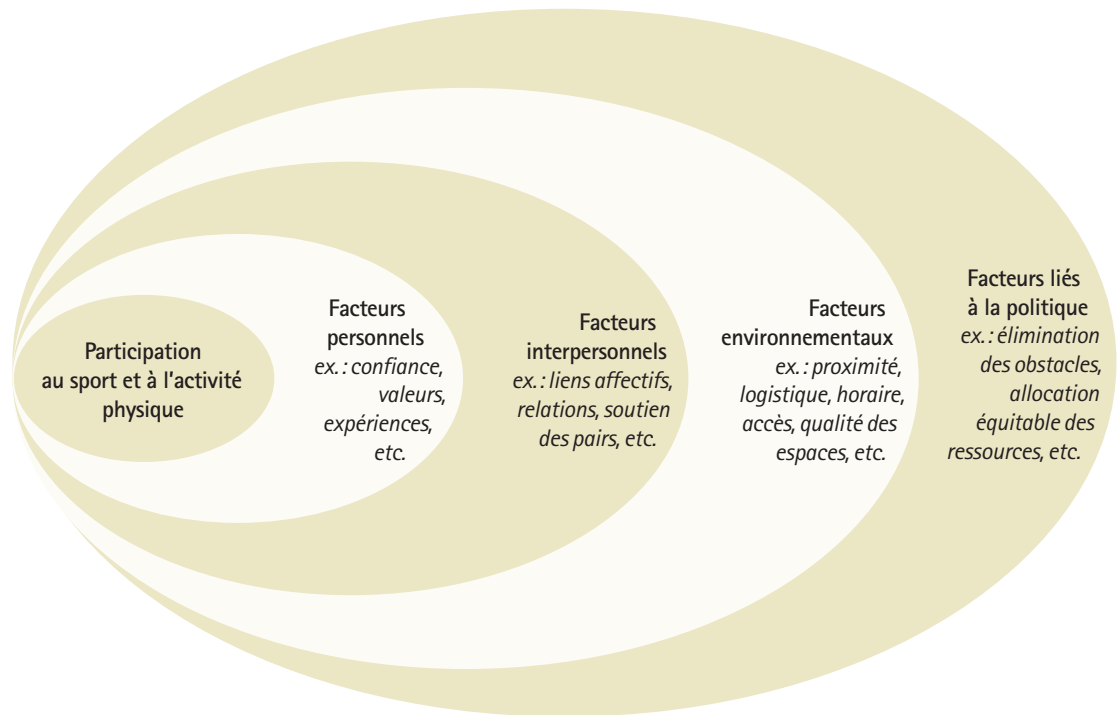
Aujourd'hui, un constat surgit avec force : les Montréalais font peu d'activité physique. Malheureusement, l'approche sectorielle, qui a primé jusqu'ici, n'est pas satisfaisante, car elle nuit à la pleine reconnaissance des effets positifs de l'activité physique sur la société.

Pour permettre cette reconnaissance, tous les acteurs concernés doivent vouloir agir ensemble. Leurs interventions réussiront beaucoup mieux s'ils agissent simultanément, de manière interactive et intégrée, sur les quatre facteurs d'influence suivants : personnel, interpersonnel, environnemental et politique (voir la figure suivante). À titre indicatif, voici les principaux enjeux liés à une telle action concertée.

Enjeu 1 • L'efficacité des interventions municipales

La Ville de Montréal n'est pas en mesure d'assumer à elle seule la mission d'augmenter l'activité physique chez les Montréalais. Son action ne peut rester isolée : la Ville doit obtenir non seulement la collaboration et le soutien des gouvernements provincial et fédéral et de leurs organismes mandataires, mais aussi de toute la société civile pour assumer son rôle adéquatement.

Figure 8 – Modèle socioécologique d'influence sur la participation au sport et à l'activité physique



Un modèle socioécologique peut aider à mieux comprendre les facteurs complexes et multidimensionnels qui facilitent les décisions face au sport et à l'activité physique (Froedlich Chow, 2010; Gyurcsik, Spink, Bray, Chad et Kwan, 2006; Humbert et coll., 2006; Needham et coll. 2007; Nahas et coll. 2003, etc.).

Il faut aider les Montréalais à reconnaître les risques associés à la sédentarité et les bienfaits de l'activité physique. Des actions concertées et plus importantes doivent être entreprises auprès de toute la population, et tout particulièrement auprès des citoyens moins actifs : les jeunes filles, les femmes, les familles monoparentales, les immigrants, les personnes âgées et les personnes à mobilité réduite.

Enjeu 2 • Le design au service de l'activité physique

Et si les instances publiques, institutionnelles et privées montréalaises se basaient sur le design pour encourager l'activité physique ? Se déplacer d'une manière active dans un environnement favorable est source de plaisir et de motivation. La valorisation de l'activité physique et des saines habitudes de vie peut, en effet, être intégrée dans l'aménagement du territoire et des bâtiments grâce aux principes du design actif LEED, *Physical activity innovation credit*⁵⁶.



De nos jours, le design actif est devenu, avec le développement durable et l'accessibilité universelle, l'une des trois dimensions incontournables de l'aménagement du territoire, du design urbain et de la construction de bâtiments. Les nouvelles mesures qu'il comporte favorisent une réglementation, une planification urbaine et un aménagement des quartiers qui privilégient le déplacement actif et l'accès aux parcs, aux espaces verts, bleus et blancs de même qu'aux équipements récréatifs et sportifs. Une attention particulière doit être portée à la qualité, à la sécurité, à l'accessibilité universelle et à l'animation des lieux publics et des bâtiments, afin qu'ils participent à la cohésion sociale des milieux de vie.

En désignant Montréal Ville UNESCO de design, en 2006, l'UNESCO reconnaissait le potentiel créatif en design de la métropole ainsi que l'engagement et la détermination de la Ville, des gouverne-



ments et de la société à miser sur cette force pour améliorer ce milieu de vie. Montréal a tout ce qu'il faut pour exploiter le design actif.

Enjeu 3 • L'indispensable cadre d'intervention

Les responsabilités en matière d'activité physique et de sport sont réparties de manière imprécise entre les gouvernements, leurs ministères, leurs mandataires et les organisations. Le manque de vision concertée et d'orientations communes qui en résulte fragilise les communautés locales. Plus encore : cela fait obstacle à un changement durable pour un mode de vie physiquement actif.

Un nouveau cadre d'intervention en activité physique et en sport est donc nécessaire. Celui-ci devrait s'arrimer à la *Stratégie pour assurer l'occupation et la vitalité des territoires du gouvernement du Québec*. Des cibles précises et des échéanciers seraient requis pour amener toute la population à faire plus d'activité physique et de sport.

Initiatives de design à encourager

Aires d'entraînement extérieures

Plans locaux de transport actif

Promenades urbaines

Quartier verts, actifs et en santé (QVAS)

Réappropriation d'espaces vacants au bénéfice de la communauté

Ruelles vertes

Verdissement

Jardins communautaires et collectifs

Tous les secteurs du sport et du loisir devraient partager des buts communs. Il faut aussi se demander si les ressources consacrées au sport et à l'activité physique par les gouvernements – sur le plan des programmes, des équipements, de l'encadrement et des événements – sont suffisantes pour :

- Bâtir un système sportif montréalais cohérent et dynamique qui s'intégrera aux systèmes québécois et canadien ;
- Faire une réflexion-action sur le sport fédéré et le sport communautaire comme puissants agents sociaux et d'innovation pour les communautés locales ;
- Promouvoir et soutenir d'une manière accrue et plus stable les organismes qui offrent directement du sport et des activités physiques à la communauté et aux partenaires qui les soutiennent.

Enjeu 4 • **La participation accrue des Montréalais**

Il est crucial que les gouvernements québécois et canadien reconnaissent les indéniables effets positifs de l'activité physique et du « sport pour tous » sur l'intégration sociale, la santé et l'économie des collectivités montréalaise et québécoise. Dès lors, ils pourront prendre des mesures capables d'accroître la participation des citoyens à des activités de qualité et sécuritaires. L'activité physique et le sport comprennent un large spectre de choix : comment la Ville de Montréal devrait-elle prioriser et y trouver son compte ?

Enjeu 5 • **La concertation scolaire-municipale**

Comme l'actualisation des équipements récréatifs et sportifs exige des investissements importants, une utilisation partagée de ces équipements entre les arrondissements et les institutions scolaires devrait être une solution privilégiée. Pourtant, la concertation scolaire-municipale varie beaucoup d'un arrondissement à l'autre et les conditions actuelles ne favorisent pas une utilisation maximale des équipements et des terrains respectifs par la collectivité sportive et communautaire. Trop souvent, les règles du MELS ignorent les spécifications techniques liées aux pratiques sportives fédérées. Et la communauté n'a pas toujours un accès facile aux bâtiments. La concertation scolaire-municipale ne devrait-elle pas devenir une condition préalable ?

Enjeu 6 • **Le bénévolat et le soutien aux organismes**

En 2004, au Québec, le temps consacré au bénévolat correspondait à plus de 160 000 emplois à temps complet. Les secteurs des sports et des loisirs, des services sociaux et de l'éducation sont ceux qui attirent le plus grand nombre de bénévoles. Ces animateurs apportent beaucoup au développement des communautés. Grâce à leur participation, les organismes augmentent la cohésion des interventions en sport, loisir, santé et éducation et génèrent des économies appréciables chez tous les gouvernements.

Une réflexion s'impose pour assurer la viabilité et la qualité de ce partenariat à long terme. D'une part, la société change, les citoyens sont moins enclins à s'engager dans des activités bénévoles. D'autre part, il est important de s'interroger sur le soutien que la Ville de Montréal peut offrir aux organismes partenaires, compte tenu des ressources dont elle dispose. Est-il possible d'innover et de trouver de nouvelles formules pour appuyer ces organismes ?

Enjeu 7 • La mise en commun de l'information

Trop de recherches sont menées isolément. Pour agir de manière concertée, il faut trouver comment mettre en commun les connaissances et poursuivre la recherche sur les éléments clés reliés à l'inactivité physique, au sport et aux façons de renforcer la vitalité des citoyens. Ces recherches méritent d'être mieux diffusées et vulgarisées. Serait-il opportun de créer une chaire de recherche?



Enjeu 8 • La reconnaissance officielle et la volonté de travailler ensemble

L'activité physique, le sport et la mobilité durable contiennent une dimension humaine et des valeurs éducatives qui doivent être pleinement reconnues par tous les acteurs concernés. Leur rôle structurant, au même titre que la culture, l'éducation et la santé, devrait être inscrit dans l'entente-cadre entre le gouvernement du Québec et la Ville de Montréal pour assurer l'occupation et la vitalité des territoires. Des actions concertées et intégrées – verticalement et horizontalement entre les instances gouvernementales et leurs organismes mandataires tels que les directions de la Ville centre, les arrondissements, les commissions scolaires et leurs établissements, les CPE, etc. – devront être proposées afin :

- D'optimiser les investissements et les interventions de chacun des partenaires ;
- D'offrir à tous les Montréalais des occasions d'être physiquement actifs, d'adopter et de maintenir de saines habitudes de vie ;
- De favoriser leur participation accrue à des activités sportives de qualité et à des activités physiques de leur choix, dans un cadre sécuritaire pour tous.

L'actuelle ouverture à la concertation de tous les acteurs gouvernementaux, associatifs et privés – tant dans le domaine du sport et de l'activité physique que dans les secteurs de la santé, de l'éducation, de l'environnement, des sciences et de l'économie – permettra-t-elle de mener des actions communes et d'atteindre des objectifs collectifs? Une chose est sûre, cette nouvelle orientation constitue une excellente assise pour des initiatives novatrices et fortes.

Priorités à adopter pour rendre Montréal physiquement active

Investir dans l'activité physique, le sport et les déplacements actifs, c'est investir dans l'être humain, l'économie et le développement durable ! Voici quelques idées pour une vision et des orientations que l'ensemble des intervenants de ces domaines pourraient se donner et partager.

L'activité physique, un investissement pour...

Sa contribution sociétale

- Éducation des jeunes
- Bien-être et santé du plus grand nombre
- Lien social, citoyenneté, bénévolat
- Développement durable

Son rôle économique

- Emplois
- Équipements et matériel
- Aménagement du territoire, transport actif, tourisme
- Retombées économiques
- Médiatisation

Son apport identitaire

- Sport de haut niveau
- Sport régional
- Manifestations sportives
- Recherche et innovation
- Rayonnement et signature

5.1 Une vision commune

Face aux grands défis de demain, l'État et les municipalités sont appelés à trouver un nouvel équilibre dans l'allocation des ressources pour créer des milieux de vie plus conviviaux et sécuritaires qui favorisent les déplacements actifs, les espaces verts et les occasions de sociabilité. Voilà des composantes fondamentales d'une transition vers le développement durable et une communauté saine et en santé.

Les Montréalais ne bougent pas assez. Trop d'inégalités en santé existent encore entre les communautés culturelles, les générations, les statuts socioéconomiques et les territoires, tant locaux que régionaux. Bouger plus pour se maintenir en santé est essentiel à la vitalité des communautés.

Par ses plans, programmes et politiques, la Ville de Montréal a clairement démontré sa volonté de s'engager sur la voie du développement durable. Elle peut cependant faire davantage dans ses politiques urbanistiques, ses principes directeurs en aménagement et ses interventions pour favoriser la marche et le vélo de même que l'accès à des parcs et à des équipements collectifs de proximité, de portée locale, régionale et métropolitaine, universellement accessibles, sécuritaires et répartis équitablement sur le territoire. La Ville pourrait ainsi augmenter les occasions d'être physiquement actif et contribuer encore plus à la qualité de vie et à la santé de la population.

Dans toute son activité économique, culturelle, sociale et environnementale, Montréal est reconnue comme *une ville inclusive et culturellement attractive*; il lui reste à se faire reconnaître aussi comme *une ville physiquement active*.



5.2 Des orientations à partager

Quelles sont les orientations possibles pour que d'ici 2025, la communauté montréalaise reconnaisse l'importance d'être physiquement actif? Voici quelques suggestions d'orientations qui sont autant de pistes de réflexion. Chacune se termine par une ou des questions ouvertes.

Orientation 1

Une participation accrue

La Ville de Montréal, les arrondissements ainsi que plusieurs de leurs partenaires en sports fédérés et communautaires disposent d'incitatifs et de programmes pour encourager les citoyens à être plus actifs. Or, nous remarquons une diminution importante de l'activité physique à l'adolescence, à l'âge adulte et à la vieillesse chez une grande partie de la population, notamment les femmes et les immigrants. Les dommages seraient étonnamment étendus : un grand nombre de jeunes présentent des lacunes en coordination motrice et en habiletés sportives de base !

Aujourd'hui, les activités physiques les plus populaires sont souvent pratiquées librement. On préfère un cadre d'organisation et des horaires souples. La connaissance de ces nouvelles pratiques et des besoins de la population représente un défi.



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

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

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

Comment faire bouger davantage nos citoyens en hiver?



Orientation 2

Des environnements urbains plus favorables

Les espaces publics jouent un rôle déterminant dans l'aménagement urbain et l'amélioration des milieux de vie. Certains de ces espaces peuvent favoriser l'activité physique et le sport, et demandent des aménagements à cet effet. D'autres sont consacrés à la mise en valeur des milieux naturels. Enfin, il y a ceux servant à se déplacer pour le travail, l'école, les loisirs. Toutefois, dans les déplacements, même pour de courtes distances, l'automobile occupe une trop grande place.

La mobilité active repose sur un aménagement urbain intégré et de qualité qui permet de parcourir agréablement de courts trajets dans un quartier, à pied ou à vélo. De nos jours, le design actif, le développement durable et l'accessibilité universelle sont des dimensions obligatoires de l'aménagement du territoire et de la transformation des milieux de vie.

Montréal compte un nombre important de lieux de plein air, de berges, de parcs, de plateaux récréatifs et sportifs, incluant quelque 1 250 terrains de sport. Sont-ils en nombre suffisant ?

D'autres espaces publics pourraient-ils servir à l'activité physique et au sport ? Sont-ils accessibles ? Bien entretenus ? Conviennent-ils à l'usage que nous souhaitons en faire ? Les citoyens peuvent-ils en profiter dans leur quotidien, à proximité de leur résidence ?

En termes d'installations sportives, Montréal possède des atouts précieux, notamment ses ensembles récréatifs et sportifs comme le pôle Maisonneuve, le parc Jean-Drapeau, le pôle sportif Ahuntsic – Saint-Michel. Mais des efforts additionnels peuvent être faits pour :

- Valoriser les ensembles sportifs d'intérêt exceptionnel ;
- Constituer et maintenir un bon réseau régional d'installations récréatives et sportives ;
- Combler le manque d'installations récréatives et sportives de proximité ;
- Assurer que les infrastructures répondent aux critères d'accessibilité universelle ;
- Réaliser des travaux remédiant à la désuétude ou à la vétusté des équipements, en vue de répondre aux exigences actuelles et de maintenir une offre de services de qualité.

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 ?

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

Comment façonner les milieux de vie montréalais pour favoriser l'activité physique ?



Orientation 3

Une volonté d'agir ensemble

Plusieurs instances des milieux associatif, éducatif, de la santé, du développement durable, privé et public font déjà la promotion d'un mode de vie physiquement actif. La municipalité reste cependant un acteur incontournable, notamment pour déterminer, sur son territoire, des objectifs en matière d'environnement, de transport, de développement communautaire, de sport, de culture et de développement économique et social.

Même si elle peut jouer un rôle déterminant, la Ville de Montréal n'est pas en mesure de « vendre » seule aux Montréalais l'activité physique régulière comme un ingrédient important d'un mode de vie sain et un facteur clef de la qualité de vie. Pour assumer son rôle adéquatement et promouvoir l'activité physique, le « sport pour tous » et la mobilité active, elle a besoin de toute la mobilisation des ressources et des forces vives de la collectivité.

Sur le plan gouvernemental, la Ville de Montréal devrait-elle favoriser une entente-cadre avec les gouvernements supérieurs, comme il y en a dans le domaine culturel, pour mieux arrimer, sur son territoire, les interventions gouvernementales liées au sport, au loisir et à la mobilité durable? Une telle entente pourrait toucher plusieurs volets de l'action municipale de manière à optimiser les efforts de chacun

et à mieux répondre aux attentes de la population. Sinon, quelle forme d'action gouvernementale concertée la Ville devrait-elle rechercher avec les gouvernements supérieurs?

La Ville de Montréal peut jouer un rôle prépondérant dans la mise en place d'environnements favorables aux saines habitudes de vie, en raison notamment de ses responsabilités en aménagement du territoire et des divers services qu'elle offre aux citoyens, directement ou par l'intermédiaire de partenaires. Pour assurer la cohésion de son intervention, elle peut adopter une politique ou encore inscrire des actions dans un nouveau programme d'intervention. Une nouvelle politique s'accompagne toujours d'une longue période de consultation et pour certains, l'engagement municipal reste trop large. Un programme d'action se réalise plus rapidement, mais les priorités retenues font souvent l'objet d'une lutte farouche parmi d'autres priorités administratives.

En résumé, quel est le meilleur moyen pour agir : une politique, un plan d'action? Quelles instances consultatives la Ville devrait-elle favoriser? À quel mécanisme ou moyen recourir pour assurer des alliances avec tous les intervenants de la société civile et publique, de manière à mener une action commune qui rendrait facile, pour tous les Montréalais, le choix d'être physiquement actif?



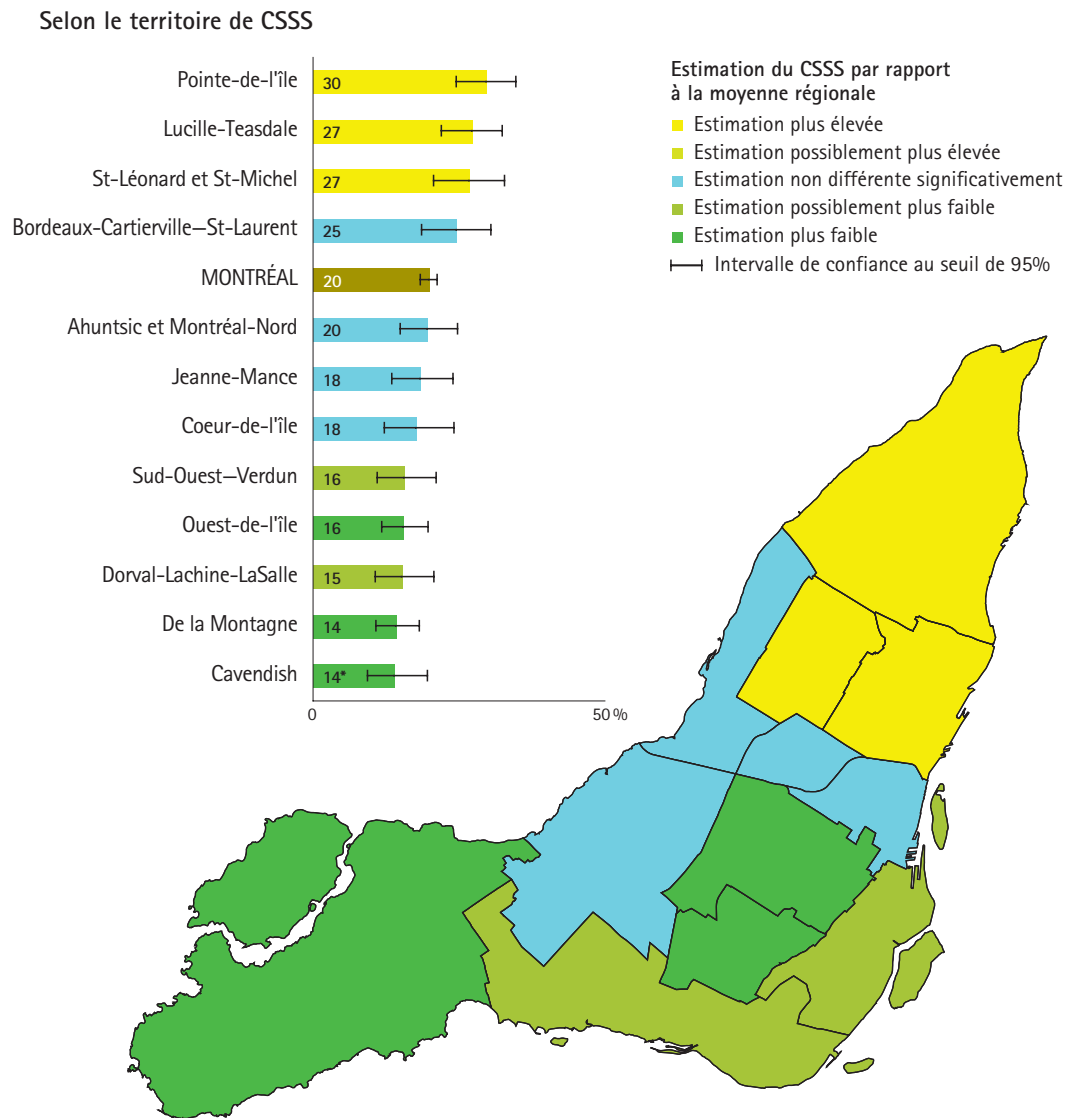
MONTRÉAL, PHYSIQUEMENT ACTIVE

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?

Annexe I

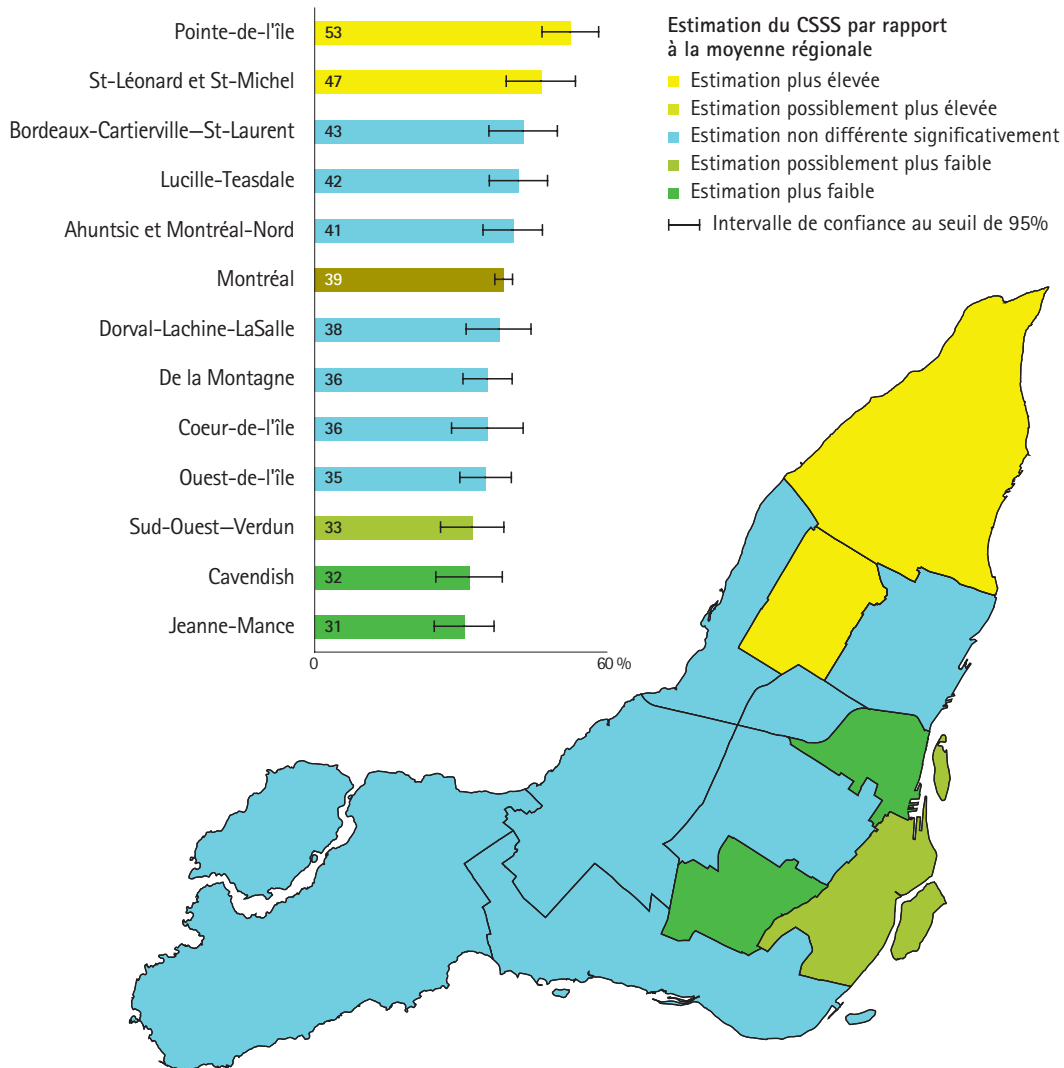
Indicateurs sur la pratique de l'activité physique⁵⁷

Proportion de la population de 12 ans et plus pratiquant rarement une activité physique d'une durée de 15 minutes et plus, Montréal, 2005



Proportion de la population de 18 ans et plus inactive durant
ses loisirs, Montréal, 2005

Selon le territoire de CSSS



1. Données pour l'île de Montréal.
2. VILLE DE MONTRÉAL (2012), *Demain Montréal – Projet de Plan de développement de Montréal*, Bureau du Plan, p. 11.
3. ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (2002), *La sédentarité, une cause majeure de maladies et d'incapacités*, Centre des médias.
4. GLOBAL ADVOCACY COUNCIL OF PHYSICAL ACTIVITY (2010), *Charte de Toronto pour l'activité physique*, International Society for Physical Activity and Health, 6 p.
5. F. IFEDI (2005), *La participation sportive au Canada*, Statistique Canada, Culture, Tourisme et Centre de la statistique de l'éducation, 107 p.
6. COMITÉ SCIENTIFIQUE DE KINO-QUÉBEC (2011), *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*, avis rédigé sous la coordination de Gaston Godin, Ph. D., Suzanne Laberge, Ph. D., et François Trudeau, Ph. D., Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, gouvernement du Québec, 104 p.
7. WORLD HEALTH ORGANIZATIONS (2009), *Mortality and burden of disease attributable to selected major risks*, Geneva.
8. ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (2000), *Obesity, Preventing and Managing the Global Epidemic, Report of a WHO Consultation*, série de rapports techniques, n° 894, Genève, 252 p.
9. ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (2005), *Prévention des maladies chroniques : un investissement vital*, Genève, 34 p.
10. NATIONAL AUDIT OFFICE (2001), *Tackling obesity in England, Rapport du vérificateur des comptes*, HC220, session 2000-2001 : 15 février.
11. DIRECTION GÉNÉRALE DE LA SANTÉ PUBLIQUE (2003), *Programme national de santé publique 2003-2012*, Québec, ministère de la Santé et des Services sociaux, 133 p.
12. B. LACHANCE et coll., *Vers une stratégie québécoise de promotion de saines habitudes de vie contribuant à la prévention de maladies chroniques – Cadre de référence*, Québec, Direction générale de la santé publique, ministère de la Santé et des Services sociaux, 65 p.
13. Données issues de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), cycle 2.2 volet nutrition 2004. Elles ont été mesurées chez les répondants, les résultats sont donc fiables.
14. L'obésité est définie par un indice de masse corporelle (IMC) égal ou supérieur à 30 kg/m² et l'embonpoint, par un IMC égal ou supérieur à 25 kg/m² et inférieur à 30 kg/m². À titre indicatif, un IMC de 30 kg/m² représente un surpoids de 14 kg (30 lb) chez une personne de 1 m 63 (5 pi 4 po).
15. L. MONGEAU, N. AUDET, J. AUBIN et R. BARALDI (2005), *L'excès de poids dans la population québécoise de 1987 à 2003*, Québec, Institut national de santé publique et Institut de la statistique, 23 p.
16. *IBID.*
17. COMITÉ SCIENTIFIQUE DE KINO-QUÉBEC (1999), *Quantité d'activité physique requise pour en tirer des bénéfices pour la santé*, Direction du sport et de l'activité physique, ministère de l'Éducation, gouvernement du Québec, 27 p.
18. COMITÉ SCIENTIFIQUE DE KINO-QUÉBEC (2009), *Activité physique des adultes – Lignes directrices*, 3 p.
19. INSTITUT NATIONAL DE LA SANTÉ ET DE LA RECHERCHE MÉDICALE (2008), *Activité physique – Contextes et effets sur la santé*, Paris, Éditions Inserm, 147 p.

20. A. KESANIEMI et al. (2010), *Advancing the future of physical activity guidelines in Canada: An independent experts panel interpretation of the evidence*, Int J Behav Nutr Phys Act 7 : 41.
21. PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINES ADVISORY COMMITTEE (2008), *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report*, Washington, D.C., U.S. Department of Health and Human Services, 683 p.
22. U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES (1996), *Physical activity and health: A report of the Surgeon General*, Atlanta, Georgia, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 278 p.
23. ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (2002), *La sédentarité, une cause majeure de maladies et d'incapacités*, Centre des médias.
24. ACTIVE LEEDS (2008), *A healthy city, physical activity strategy for Leeds 2008 to 2012*, The Healthy Leeds Partnership, 2008, p. 11.
25. KINO-QUÉBEC (1999), *Quantité d'activité physique requise pour en retirer des bénéfices pour la santé – Avis du Comité scientifique de Kino-Québec*, ministère de l'Éducation, 1999, 22 pages.
26. SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE (2012), Directives canadiennes en matière d'activité physique, Déclaration scientifique, 6p.
27. VILLE DE MONTRÉAL (2009), *Portrait économique du sport en vue de la création d'une grappe*, Groupe IBI/DAA, 30 p.
28. Adaptation libre du modèle du département de la santé de la Ville de Londres. Department of Health (2004), *At least Five a Week: Evidence on the impact of physical activity and its relationship to health. A report from the Chief Medical Officer*, London.
29. GLOBAL ADVOCACY COUNCIL OF PHYSICAL ACTIVITY (2010), *Charte de Toronto pour l'activité physique*, International Society for Physical Activity and Health, 6 p.
30. VILLE DE LAVAL (2012), *Politique de l'activité physique de Laval – Au cœur d'une vie citoyenne active*, 33 p.
31. VILLE DE MONTRÉAL (2010), *Plan de développement durable de la collectivité montréalaise (2010-2015)*, Direction de l'environnement et du développement durable, Montréal, 110 p.
32. *Plan d'urbanisme, secteurs à revitaliser*.
33. VILLE DE MONTRÉAL (2011), *Politique en faveur des saines habitudes de vie – Arrondissement de Côte-des-Neiges-Notre-Dame-de-Grâce*, 18 p.
34. GOUVERNEMENT DU QUÉBEC (2008), *La santé des Montréalais, selon l'enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes*, Direction de santé publique, Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, 136 p.
35. AGENCE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DE MONTRÉAL (2006), *Le transport urbain, une question de santé – Rapport annuel 2006 sur la santé de la population montréalaise*, Direction de santé publique, 136 p.
36. VILLE DE MONTRÉAL (2008), *Plan de transport de Montréal*, Direction des transports, 150 p.
37. VÉLO QUÉBEC (2010), *L'état du vélo au Québec en 2010 – Zoom sur Montréal*, p. 3.
38. VÉLO QUÉBEC (2007), *Plan de transport 2007 de la Ville de Montréal – Le commentaire de Vélo Québec*, 12 p.
39. VÉLO QUÉBEC (2010), *L'état du vélo au Québec en 2010 – Zoom sur Montréal*, 27 p.

40. *IBID.*, p. 3.
41. VILLE DE MONTRÉAL (2008), *Plan de transport de Montréal*, Direction des transports, p. 41.
42. VILLE DE MONTRÉAL (2010), *Bilan 2010 – Mise en œuvre du Plan de transport*, Direction des transports, p. 11.
43. VÉLO QUÉBEC (2010), *L'état du vélo au Québec en 2010 – Zoom sur Montréal*, p. 3.
44. VILLE ET MOBILITÉ (2008), *Plan de développement durable de la collectivité montréalaise 2010–2015*, Groupe de recherche, p. 2.
45. Ce texte s'inspire en grande partie de l'article de Denis Poulet, « Montréal, ville de plein air », *Agora Forum*, printemps 2012, volume 35, numéro 1.
46. Ce taux de participation est uniquement celui des installations municipales ou faisant l'objet d'une entente avec un organisme tiers. Il exclut l'utilisation de ces équipements dans le contexte scolaire.
47. A. THIBAUT (2008), *Le loisir public et civil au Québec – Dynamique, démocratique, passionnel et fragile*, Québec, Éd. Presses de l'Université du Québec (coll. Temps libre et culture), p. 95.
48. CONFÉRENCE INTERNATIONALE POUR LA PROMOTION DE LA SANTÉ (1986), *Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé*, sous l'égide de l'Organisation mondiale de la Santé, du ministère de la Santé et du Bien-être social et de l'Association canadienne de santé publique, 5 p.
49. ASSOCIATION CANADIENNE DES PARCS ET LOISIRS (1998), *Le catalogue des bienfaits*, 241 p.
50. GOUVERNEMENT DU QUÉBEC (2006), *Plan d'action gouvernemental (PAG) de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006–2012*, Santé et Services sociaux Québec, 49 p.
51. GLOBAL ADVOCACY COUNCIL (2010), *Charte de Toronto pour l'activité physique*, International Society for Physical Activity and Health, 4 p.
52. KINO-QUÉBEC (2011), *L'activité physique, le sport et les jeunes – Avis du Comité scientifique de Kino-Québec*, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 101 p.
53. KINO-QUÉBEC (2011), *Pour une population plus active – Le milieu municipal peut faire la différence*, gouvernement du Québec, 4 p.
54. GOUVERNEMENT DU QUÉBEC (1997), *Cadre d'intervention gouvernementale en matière de loisir et de sport*, ministère des Affaires municipales, 27 p.
55. GOUVERNEMENT DU QUÉBEC (2011), *Nos territoires: y habiter et en vivre ! – Stratégie et projet de loi pour assurer l'occupation et la vitalité des territoires*, ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire, p. 31.
56. VILLE DE NEW YORK (2010), *Active design guidelines promoting physical activity and health design*, Department of Design and Construction, Department of Health and Mental Hygiene, Department of Transportation, Department of City Planning, 144 p.
57. Les trois figures de cette annexe sont tirées de : AGENCE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DE MONTRÉAL (2008), *La santé des Montréalais selon l'enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes*, p. 37, 39 et 41

Document produit par la Direction des sports

Johanne Derome
Michèle Lafond
Jean-François Pinsonneault
Annie Benjamin
Djaffer Hellel
Diane Mongeau
François Puchin

Rédaction et correction d'épreuves

Jocelyne Hébert, rédactrice et réviseure

Conception graphique

Caroline Marcant, zigomatik.ca

Impression

Centre d'impression numérique de la Ville de Montréal

Avec la collaboration des directions de la Ville de Montréal



Environnement et Développement durable
Transports
Grands parcs et Verdissement
Diversité sociale

Nous remercions tous celles et ceux qui ont participé activement au forum *Montréal, physiquement active*.

Membres du comité pour l'organisation du forum

Jean-Marc Adjizian, Groupe de recherche sur les espaces festifs
Renaud Côté, arrondissement de Mercier-Hochelaga-Maisonneuve
Luc Denis, SportsQuébec
Lise Gauvin, Chaire montréalaise en santé publique appliquée sur les habitudes de vie et les quartiers
Michèle Gendron, SportsQuébec
Carole Genest, Agence de la santé et des services sociaux de Montréal
Sylvain Lefebvre, Groupe de recherche sur les espaces festifs
Richard Lessard, expert en santé publique
Éric Myles, Québec en Forme
Anne Pelletier, Agence de la santé et des services sociaux de Montréal
Romain Roult, Groupe de recherche sur les espaces festifs
Sonia St-Laurent, arrondissement d'Outremont
Michel Trottier, Québec en Forme



 facebook.com/mtlville
 twitter.com/mtl_ville



ville.montreal.qc.ca