

## MUNICIPALITÉ ET MODES DE VIE



LA MUNICIPALITÉ CRÉATRICE  
D'HABITUDES AU QUOTIDIEN?

15

REGARD SUR LES POLITIQUES  
MUNICIPALES EN SAINES  
HABITUDES DE VIE

20

DES AMÉNAGEMENTS  
CLÉS POUR ÊTRE ACTIF AU  
QUOTIDIEN

24

**AQLM**

Association québécoise du loisir municipal



**Tessier**  
RÉCRÉO-PARC

Processus simple  
Design bien pensé  
Et pour longtemps



## Module A do.

Spécialement conçu pour les adolescents du Québec, ainsi ils auront enfin un espace où se rassembler, à leur image et à leurs goûts!

Basé sur les recommandations des élèves du secondaire, vous remarquerez différentes options et alternatives qui répondront à différents besoins.

# SOMMAIRE



Association québécoise du loisir municipal

## COMITÉ EXÉCUTIF

### PRÉSIDENTE

Manon Lanneville, Ville de Varennes  
514-652-9888, poste 501  
manon.lanneville@ville.varennes.qc.ca

### VICE-PRÉSIDENT

Jocelyn Gauthier, Ville de Montréal  
514-872-6022  
jocelyngauthier@ville.montreal.qc.ca

### SECRÉTAIRE-TRÉSORIÈRE

Janique Letellier, Laval  
514-662-4901  
j.letellier@ville.laval.qc.ca

### AUTRES MEMBRES

Martin Gilbert, Ville de Matane  
418 562-2333 poste 2070  
m.gilbert@ville.matane.qc.ca

Edith Proulx, Piedmont  
450-227-1888, poste 223  
loisirs@piedmont.ca

## SOUTIEN PERMANENT

### DIRECTEUR GÉNÉRAL ET SERVICES AUX MEMBRES ASSOCIÉS

Luc Toupin  
514-252-5244, poste 3  
dg@loisirmunicipal.qc.ca

### DIRECTRICE

Geneviève Barrière  
514-252-5244, poste 4  
g.barriere@loisirpublic.qc.ca

### RESPONSABLE À LA GESTION FINANCIÈRE

Carole Hamel  
514-252-5244, poste 1  
carole.hamel@loisirpublic.qc.ca

### FORMATION ET DÉVELOPPEMENT

Joëlle Derulle  
514-252-5244, poste 2  
jderulle@loisirpublic.qc.ca

### COORDONNATRICE COMMUNICATION, MARKETING ET LOGISTIQUE

Line Paquette  
514-252-5244, poste 6  
lpaquette@loisirpublic.qc.ca



ALLIANCE QUÉBÉCOISE  
DU LOISIR PUBLIC

L'AQLM est membre de l'Alliance  
québécoise du loisir public.

## REPRÉSENTANTS DES RÉGIONS

### ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

Gérard Pâquet  
gerard.paquet@rouyn-noranda.ca

### BAS-SAINT-LAURENT

Martin Gilbert  
m.gilbert@ville.matane.qc.ca

### CAPITALE-NATIONALE

Marie-Eve Therrien  
marie-eve.therrien@ville.quebec.qc.ca

### CENTRE-DU-QUÉBEC

Jonathan Guay  
jguay@ville.drummondville.qc.ca

### CHAUDIÈRE-APPALACHES

Jean-François Roy  
jean-francois.roy@ville.montmagny.qc.ca

### CÔTE-NORD

Herman-Carl Gravel  
hcarl.g@pointe-aux-outardes.ca

### ESTRIE

Linda Gagnon  
l.gagnon@ville.magog.qc.ca

### GASPÉSIE-ÎLES-DE-LA-MADELEINE

Lénie Lacasse  
lenie.lacasse@ville.gaspe.qc.ca

### LANAUDIÈRE

Isabelle Champagne  
ichampagne@ville.lavaltrie.qc.ca

### LAURENTIDES

Édith Proulx  
loisirs@piedmont.ca

### LAVAL

Sébastien Vallée  
s.vallee@laval.ca

### MAURICIE

Estelle Paulhus  
epaulhus@ville.latuque.qc.ca

### MONTÉRÉGIE

Michel Barbier  
michel.barbier@saint-lambert.ca

### MONTREAL

Martin Savaria  
msavaria@ville.montreal.qc.ca

### NORD-DU-QUÉBEC

Vacant

### OUTAOUAIS

Marc Proulx  
proulx.marc@gatineau.ca

### SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

Guylaine Houde  
guylaine.houde@ville.saguenay.qc.ca

## ASSOCIATION CANADIENNE DES PARCS ET LOISIRS

### REPRÉSENTANTE DE L'AQLM

Linda Gagnon  
l.gagnon@ville.magog.qc.ca

Dans ce numéro .....	4
Mot de la présidente .....	6
Les grands dossiers .....	8
Plus d'ambition, sans prétention! .....	12
La municipalité créatrice d'habitudes au quotidien? .....	15
Les politiques municipales qui favorisent les saines habitudes de vie .....	20
Du milieu de vie à la rue, des aménagements clés pour être actif au quotidien .....	24
<i>La démarche Prendre soin de notre monde</i> Pour sensibiliser les municipalités et partager les pratiques .....	29
Entre santé et éducation : la place de la municipalité dans le domaine des saines habitudes de vie .....	33
<i>Littératie physique</i> Pour aller plus loin dans les politiques et programmes de loisir publics .....	37
Promouvoir l'activité physique par les sentiers et les circuits d'entraînement dans les parcs .....	41
Expert en loisir ou en démolition de silos? Un bilan du 6 <sup>e</sup> Rendez-vous québécois du loisir rural .....	45
Pratiques exemplaires .....	50
Regards sur l'actualité .....	53



12



29



33

## AGORA FORUM

Publié par l'Association québécoise du loisir municipal quatre fois l'an et distribué aux membres de l'AQLM et à ses partenaires du monde du loisir au Québec.

Pour alléger la lecture, là où la forme féminine n'est pas appliquée, elle est sous-entendue, s'il y a lieu.

Le contenu des articles publiés demeure la responsabilité de leurs auteurs.

**Rédacteur en chef:** Sylvain Hénault  
**Directeur artistique:** Joël Lemay  
**Infographiste:** René Déry  
**Correcteur:** Denis Poulet  
**Imprimeur:** Imprimerie Siel

### ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DU LOISIR MUNICIPAL

4545, av. Pierre-De Coubertin  
Montréal QC H1V 0B2

T: 514 252-5244  
F: 514 252-5220

infoaqlm@loisirmunicipal.qc.ca  
www.loisirmunicipal.qc.ca

**Publicité**  
Luc Toupin  
514 252-5244, poste 3  
dg@loisirmunicipal.qc.ca

**Dépôt légal**  
Bibliothèque nationale du Québec  
Bibliothèque nationale du Canada  
ISSN 1496-6409

# DANS CE NUMÉRO

PAR L'ÉQUIPE  
DE RÉDACTION

« Les articles de ce numéro apportent des éclairages diversifiés sur le thème. Nous espérons qu'ils sauront retenir votre attention et nourrir votre réflexion. »

## AGORA FORUM OFFERTE EN VERSION NUMÉRIQUE

Agora Forum est disponible en version numérique. Les membres de l'AQLM ont accès à cette version à l'aide d'un hyperlien qu'on leur envoie par courriel. Les membres qui le désirent peuvent continuer de recevoir l'édition papier. Pour profiter au maximum des fonctions de lecture du procédé, il convient de s'en servir à partir d'un appareil portable.



Cette édition estivale d'Agora Forum qui a pour thème « municipalité et modes de vie » invite à réfléchir sur le mouvement en faveur des saines habitudes de vie (SHV), mais dans une perspective plus large que l'approche bien connue, d'où le choix de l'expression « modes de vie ».

**En éditorial**, Michel Barbier, directeur des Loisirs à Saint-Lambert, pose les bonnes questions, entre autres : « Quels résultats les municipalités peuvent-elles viser raisonnablement [en matière de SHV]? »

Le professeur André Thibault se demande de son côté **si la municipalité peut vraiment créer des habitudes au quotidien**. Or, qu'est-ce qu'une habitude? Comment peut-on influencer sur les habitudes des gens?

**La démarche Prendre soin de notre monde est intimement associée à la prise de conscience des municipalités en matière de SHV**. Pour en savoir davantage, *Agora Forum* présente une entrevue avec Denis Marion, consultant auprès de Québec en Forme et maire de Massueville.

À cet éclairage s'ajoutent une **analyse de Lyne Beaudry des politiques municipales qui favorisent les SHV**, ainsi qu'un article de notre collaborateur Jocelyn Garneau, qui situe **la place de la municipalité dans le domaine des SHV quelque part entre la santé et l'éducation**.

Dans la perspective plus large que nous évoquions au début, l'urbaniste David Paradis, de l'organisme Vivre en Ville, présente **une série d'aménagements urbains possibles pour permettre aux gens d'être plus actifs**, tandis que Pierre Morin, du Réseau Accès Participation, aborde la question de **l'inactivité physique des Canadiens sous l'angle de la littératie physique**, soulignant particulièrement l'importance de la motivation et de la confiance dans l'adoption d'un mode de vie plus actif.

L'ensemble de ces articles offre, en même temps que beaucoup d'information, des points de vue variés sur la contribution possible des municipalités à l'amélioration de la condition physique et de la santé de la population.

Bon été à toutes et tous!

**30  
ANS**

**AQUAM**  
SPÉCIALISTE AQUATIQUE INC.

**VOTRE PARTENAIRE  
DE CONFIANCE**

Depuis nos débuts, vous êtes au cœur de nos actions. Ensemble, nous avons fait évoluer le milieu aquatique.



**INNOVER**

Nous concevons des produits qui répondent aux besoins réels des utilisateurs et des gestionnaires d'installations aquatiques.



**CONSEILLER**

Nous vous informons et vous accompagnons à toutes les étapes de vos projets.



**S'ENGAGER**

Nous soutenons les organismes qui travaillent au développement des sports et à la prévention en milieu aquatique.

[www.aquam.com](http://www.aquam.com) | [info@aquam.com](mailto:info@aquam.com) | 1.800.935.4878



**Osez être différent et précurseur avec nous cette année!**

ABC Récréation Québec est une entreprise qui valorise l'environnement, la durabilité et l'innovation. Nous mettons d'abord des critères d'inclusivité et de qualité en premier plan dans toutes nos réalisations.

**ABC**  
récréation

[info@abcrecreation.com](mailto:info@abcrecreation.com)

1-877-571-4747

[www.abcrecreationqc.com](http://www.abcrecreationqc.com)

## ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DU LOISIR MUNICIPAL

# MOT DE LA PRÉSIDENTE



M. LANNEVILLE, PRÉSIDENTE  
TWITTER : @PRESIDENTAQLM

Enfin le soleil après un rude hiver et, disons-le, un printemps froid et pluvieux! Plusieurs d'entre nous sont tout de même à préparer l'ensemble des activités de loisir qui seront offertes à l'ensemble des citoyens des municipalités du Québec.

« La collaboration avec le CAMF a donné la possibilité à nos représentants régionaux de sensibiliser les élus aux mandats et outils de l'AQLM et au rôle des professionnels en loisir. »

Ce printemps a été fort occupé pour l'Association. L'AQLM et le Carrefour action municipale et famille (CAMF) ont mis en œuvre une belle collaboration à l'occasion de la tournée provinciale du CAMF. Cette collaboration a donné la possibilité à nos représentants régionaux de sensibiliser les élus aux mandats et outils de l'AQLM et au rôle des professionnels en loisir. Une belle collaboration à maintenir!

Autre première pour l'AQLM, l'organisation d'une « Journée tactique sur le loisir en milieu urbain ». En partenariat avec le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MEES), le Carrefour action municipale et famille (CAMF) et le Réseau québécois Villes et Villages en santé (RQVVS), cette journée se veut un prolongement de la table des grandes villes. Sur trois thèmes

particuliers, les grandes villes et les villes pôles pourront échanger avec des alliés centraux en vue d'obtenir du soutien sur plusieurs enjeux et améliorer le pilotage de dossiers majeurs.

Nous avons participé le 10 mai aux assises annuelles de Sports-Québec. L'AQLM y a présenté un panel formé de trois directeurs généraux de fédération et de trois acteurs du milieu municipal qui ont discuté du thème « Bâtir des milieux de vie pour le développement des communautés ».

Je m'en voudrais de passer sous silence le succès de 6<sup>e</sup> Rendez-vous québécois du loisir rural. Quelque 170 personnes ont assisté cette année à cet événement, signe qu'il s'agit d'une activité majeure pour le loisir rural au Québec. L'an prochain, le Rendez-vous aura lieu à Chandler du 7 au 9 mai.

Pour terminer, c'est avec enthousiasme que je vous donne rendez-vous à la 19<sup>e</sup> Conférence annuelle du loisir municipal dans la belle région de la Capitale-Nationale du 3 au 5 octobre prochain. C'est sur le thème « Nous sommes loisir! » que nous vous invitons cette année à discuter et à réfléchir sur les différentes pratiques de gestion et de programmation, et à faire le plein de nouvelles idées.

*Manon Lanneville, présidente*

# ACCÉLÉREZ VOS PROCESSUS

## GRÂCE À NOTRE APPLICATION DÉDIÉE



Nos solutions logicielles conviviales et performantes couvriront l'ensemble de vos besoins en gestion et organisation. Depuis 1989, Logiciels Sport-Plus inc. développe des applications pour simplifier et faciliter le travail des employés qui oeuvrent dans tout service de loisirs, centre sportif, organisme à but non lucratif et organisme sportif.

### UNE MULTITUDE DE FONCTIONNALITÉS

#### ✓ INSCRIPTION, RÉSERVATION ET LOCATION

Plusieurs possibilités s'offrent à vous : inscription par Internet ou sur place aux activités, réservations et location.

#### ☐ GESTION D'ÉQUIPEMENTS, D'EMPLOYÉS ET DE PRODUITS

Dotez-vous d'un processus de gestion fiable et efficace grâce à notre logiciel complet et évolutif.

#### ☒ INTERFACES CONVIVIALES

Nos applications sont conçues de façon à plaire à tous les utilisateurs et à faciliter les processus.

#### 📊 GESTION FINANCIÈRE

Gardez la main sur vos opérations (encaissements, paiements, remboursements) et visualisez et imprimez vos rapports (recettes, revenus).

#### ☒ PAIEMENT EN LIGNE

Il est facile de récolter les paiements de vos membres. Ils peuvent consulter, réserver, s'inscrire et payer par carte de crédit via Internet.

#### 📄 IMPRESSION DU RELEVÉ 24

Impression du relevé 24 et du crédit d'impôt pour la condition physique et/ou culturel accessible via le compte client.

## PLUS DE 300 CLIENTS SATISFAITS, NOTRE GRANDE FIERTÉ.

L'équipe Logiciels Sport-Plus offre son support aux villes, associations, entreprises, écoles et camps de jours en proposant un outil de gestion complet et efficace qui fait économiser temps et argent.



Fournisseur de solutions logicielles  
Inscription - Réservation - Location

**450.582.4329**

[INFO@LOGICIELS-SPORT-PLUS.COM](mailto:INFO@LOGICIELS-SPORT-PLUS.COM)

[LOGICIELS-SPORT-PLUS.COM](http://LOGICIELS-SPORT-PLUS.COM)



# LES GRANDS DOSSIERS

La Tournée de l'AQLM 2018 s'est arrêtée à Mirabel, région des Laurentides, le 3 mai. Photo : Edith Proulx



PAR  
GENEVIÈVE  
BARRIÈRE

## CALM 2018

La prochaine Conférence annuelle du loisir municipal se déroulera du 3 au 5 octobre 2018 à l'hôtel Le Concorde de Québec. Le thème en sera « Nous sommes loisir! ». La période d'inscription et de réservations des chambres d'hôtel a débuté le 15 mai.

« *Nous sommes loisir* » se décline en de multiples « *Je suis loisir* ». Ce « *je* », c'est chaque professionnel en loisir qui exerce sa profession avec les particularités de sa région, de son milieu urbain, périurbain ou rural. « *Je* » suis appelé à travailler de pair avec mes collègues et ma communauté dans le but du bien commun, et ce, que « *je* » sois de la relève ou expérimenté, du monde culturel, sportif ou communautaire, responsable, créatif, multitâche, festif, impliqué ou créateur de nouvelles tendances...

### Une référence (site Internet)

On peut consulter le programme officiel de la CALM 2018 à :  
<http://calm.loisirmunicipal.qc.ca>



## PRIX EXCELLENCE

L'Association québécoise du loisir municipal (AQLM) est en période de réception de candidatures pour les prix Excellence 2018 de son programme de reconnaissance. Ces prix sont une présentation de Raymond Chabot Grant Thornton. Il y a cinq grandes catégories :

- Réalisations professionnelles,
- Municipalités, villes ou arrondissements,
- Soutien à l'innovation et au développement,
- Soutien au bénévolat,
- Excellence académique.

Tous les membres désireux de présenter une candidature peuvent le faire en ligne sur le site de l'AQLM à <http://www.loisirmunicipal.qc.ca> sous l'onglet Événements/Prix Excellence.

La période de soumission de candidatures prendra fin le 23 août 2018. Les lauréats seront dévoilés le jeudi 4 octobre 2018 à Québec lors de la 19<sup>e</sup> Conférence annuelle du loisir municipal.

## TOURNÉE DE L'AQLM 2018

La Tournée de l'AQLM 2018 s'est terminée le 17 mai. Julie Tremblay, experte en service à la clientèle, a fait le tour du Québec afin de présenter la formation qui avait pour titre « L'expérience citoyenne en loisir ». Plus de 500 membres ont

assisté aux activités de la Tournée dans 17 régions. La formation avait pour objectif de faire mieux comprendre les attentes du citoyen afin d'agir concrètement dans la prestation de services et de générer rapidement une expérience personnalisée. Un reportage sur cette tournée sera présenté dans la prochaine édition d'*Agora Forum*. En raison du succès de cette troisième Tournée printanière, il y aura une Tournée de l'AQLM 2019.

## JOURNÉE TACTIQUE POUR LE LOISIR EN MILIEU URBAIN

Le 20 juin, l'Association québécoise du loisir municipal (AQLM), en partenariat avec le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MÉES), tiendra une journée d'échanges sur des sujets qui préoccupent les professionnels en loisir au quotidien dans les villes urbaines (35 000 habitants et plus). Cette journée est un prolongement de la Table des grandes villes, qui se réunit deux fois par année sous l'égide du MÉES. L'automne dernier, il avait été proposé que cette Table se transforme en journée d'échanges et d'y inviter non seulement les grandes villes, mais aussi les villes pôles.

## FORMATION

L'Alliance québécoise du loisir public (AQLP) a signé une entente avec l'École

nationale d'administration publique (ENAP) pour offrir conjointement aux membres de l'Association québécoise du loisir municipal (AQLM), de l'Association québécoise des arénes et des installations récréatives et sportives (AQAIRS), de l'Association des responsables aquatiques du Québec (ARAO) et de l'Association des responsables d'espaces verts du Québec (AREVO) un microprogramme de 2<sup>e</sup> cycle en administration publique, suivi d'un DESS (diplôme d'études supérieures spécialisées) puis éventuellement d'une maîtrise.

L'objectif du microprogramme est de rendre les étudiants aptes à diriger et gérer avec efficacité les organisations, les programmes et les ressources dont ils ont la responsabilité à titre de professionnels ou de gestionnaires en loisir municipal.

La durée du microprogramme est de trois ans, à raison d'un cours par année. Le premier cours est prévu à l'automne 2018 et portera sur le management des politiques municipales. L'organisation de

ces cours est similaire à celle des cours en collaboration avec l'UQTR, c'est-à-dire un cours de cinq jours en deux blocs, avec examen et travail pour obtenir trois crédits universitaires par cours pour un total de neuf crédits à la fin du microprogramme.

Les cours suivis à l'UQTR dans le cadre du programme court en gestion du changement en loisir pourront faire l'objet d'une reconnaissance des acquis universitaires pour les autres programmes de l'ENAP (microprogramme, DESS et maîtrise).

Les détails du premier cours sur le management des politiques municipales seront dévoilés à la fin du mois d'août.



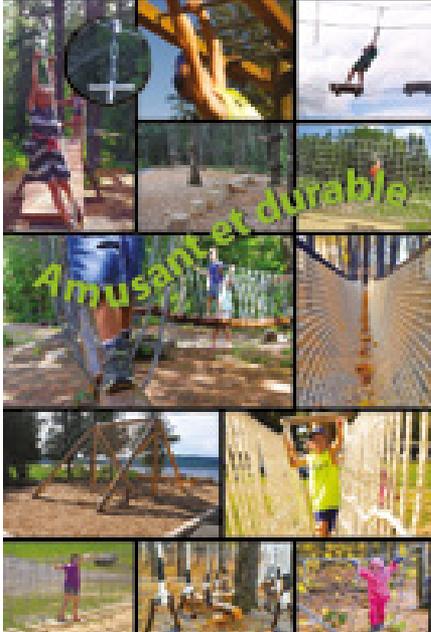
**Créations dans les ARBRES**  
 Formateurs d'Éducateurs  
 des arènes et parcs de loisir et de plein air

**Stéphane Bonchâteau**  
 Concepteur

450 670-4200

creationsdanslesarbres@gmail.com  
 www.creationsdanslesarbres.com

Créé par : Les Constructions Sans-Cimentaires (1982) - 514-914-0101



Amusant et durable

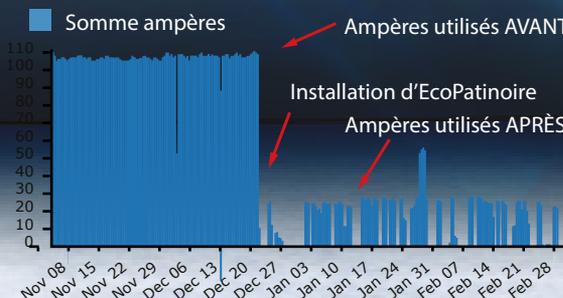


## UNE IDÉE SIMPLE LE RESURFAÇAGE À L'EAU FROIDE

### AVANTAGE : UNE MEILLEURE GLACE

- Plus durable
- Plus dure
- Plus rapide
- Plus claire

### IMPACT : MOINS D'ÉNERGIE CONSOMMÉE – MOINS D'ÉMISSIONS



**POUR EN SAVOIR PLUS, ALLER À  
 WWW.ECOPATINOIRE.COM  
 Tél. : 514-984-8749**

## Défi Santé

Municipalités & familles

### 21 municipalités championnes du Défi Santé 2018!

**Merci**  
aux **630**  
municipalités et  
communautés locales  
participantes!

Cette année, **plus de 600 municipalités au Québec** se sont engagées à promouvoir le *Défi Santé* auprès de leurs citoyens. Comment? En proposant des activités favorisant de saines habitudes de vie et en facilitant l'accès à leurs infrastructures.

Une remise de prix s'est tenue, le 16 mai dernier, lors des Assises 2018 de l'Union des municipalités du Québec. Une occasion idéale de souligner **cette implication collective exceptionnelle!**

Cette reconnaissance à l'échelle provinciale visait à souligner **l'engagement notable des 21 municipalités** s'étant démarquées dans l'adoption de saines habitudes de vie.

Félicitations à tous les citoyens, élus et professionnels des municipalités participantes!

## PRIX MUNICIPALITÉS MOBILISÉES

Ce prix récompense les 4 municipalités ayant eu **le plus grand nombre d'inscriptions de citoyens au Mois Défi Santé**, selon la taille de leur population.

**PRIX** Chaque gagnante recevra un lot de matériel sportif et récréatif d'une valeur de 300 \$

POSITION	MOINS DE 5 000 HABITANTS	ENTRE 5 000 ET 40 000 HABITANTS	ENTRE 40 000 ET 100 000 HABITANTS	PLUS DE 100 000 HABITANTS
<b>1</b>	Ham-Nord	Princeville	Rouyn-Noranda	Lévis
<b>2</b>	Sainte-Clotilde-de-Horton	Lavaltrie	Boucherville	Saguenay
<b>3</b>	Petite-Vallée	Pincourt	Victoriaville	Trois-Rivières

## PRIX MUNICIPALITÉS ÉNERGIQUES



**La mise en place d'activités saines pour les citoyens**, ça se souligne!

Un tirage au sort a eu lieu parmi les municipalités ayant offert le plus d'activités à leur communauté.

Les 3 gagnantes sont:

→ 40 000 HABITANTS ET PLUS: **ARRONDISSEMENT DE ROSEMONT-LA PETITE-PATRIE** (Centre Père-Marquette)

→ DE 5 000 À 40 000 HABITANTS: **SAINT-CALIXTE**

→ MOINS DE 5 000 HABITANTS: **SAINTE-ANNE-DE-SOREL**

**PRIX** Chaque gagnante remporte un accompagnement dans la réalisation d'un circuit d'entraînement, d'une valeur de 3 000 \$ chacun et offerts par **ESKair aménagement**.



## PRIX MUNICIPALITÉS ACCUEILLANTES

**Qui dit environnement de qualité, dit qualité de vie!** Les municipalités étaient invitées à présenter leurs environnements favorables à de saines habitudes de vie. Qu'est-ce qu'un environnement favorable? Il s'agit d'une réalisation contribuant à faciliter le mode de vie actif ou la saine alimentation. L'évaluation des candidatures a été effectuée par des experts-conseils œuvrant au sein d'organismes québécois reconnus pour leur expertise en matière d'environnements favorables.

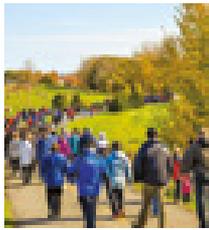
**37 dossiers déposés, 5 réalisations gagnantes et inspirantes!**

### PRIX

Conférence ou atelier sur les saines habitudes de vie, d'une valeur de 800\$ chacun

#### AMÉNAGEMENT DU MILIEU

Centre d'écologie urbaine de Montréal, *Vivre en Ville*



##### MONTMAGNY

*Circuit énergie et sentiers urbains multisports*

Le Circuit énergie à Montmagny, c'est un parcours permanent de 5 km (marche et vélo) qui met en valeur les plus beaux secteurs de la ville. Une initiative unique au Québec!

#### ACCESSIBILITÉ AU TRANSPORT ACTIF

Accès transports viables, *Vélo Québec*



##### AMOS

*Passerelle Ulrick-Chérubin*

En reliant les rives de la rivière Harricana, la passerelle piétonnière Ulrick-Chérubin illustre l'engagement de la ville d'Amos de favoriser un mode de vie sain chez ses citoyens.

#### POLITIQUES PUBLIQUES

Carrefour action municipale et famille, Réseau québécois des Villes et Villages en santé



##### MRC D'ARTHABASKA

*Accréditation Municipalité amie des enfants (MAE)*

Le 22 novembre 2017, la MRC d'Arthabaska, avec l'engagement de ses 22 municipalités, est devenue la 1<sup>ère</sup> MRC à se voir décerner le titre d'Amie des enfants, en vertu d'un projet pilote du Carrefour action municipale et famille.

#### AMÉLIORATION DE L'OFFRE ALIMENTAIRE

Coalition québécoise sur la problématique du poids, Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec



##### MUNICIPALITÉ DU CANTON DE GORE

*Jardin communautaire*

La réalisation du jardin est, entre autres, l'œuvre de citoyens bénévoles, à laquelle s'ajoute la création d'un club de jardinage et d'un club d'apiculture. Des conserves faites à partir des légumes récoltés ont même garni les paniers de Noël l'an dernier. Un bel exemple d'esprit communautaire!

#### BONIFICATION DES INFRASTRUCTURES ET DES ÉQUIPEMENTS SPORTIFS, RÉCRÉATIFS ET DE LOISIRS

Association québécoise du loisir municipal, Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur



##### ARRONDISSEMENT DE SAINT-LAURENT

*Complexe sportif multifonctionnel, vert et vivant*

Respectant les principes d'accessibilité universelle et certifié LEED Or, le Complexe sportif comprend une piscine, un bassin récréatif, un terrain synthétique, un gymnase, une salle d'entraînement et une salle multifonctionnelle.

© Olivier Blouin



#### COUP DE CŒUR DU PUBLIC

*Municipalités accueillantes*

Les 37 environnements favorables proposés au concours Prix municipalités accueillantes ont été soumis à un vote du public sur Facebook. Résultat? 3 000 votes reçus.



##### 1- BELOEIL (289 votes)

*Parcours balisés de course à pied Boomerang*

Ces 3 parcours de course à pied (5 km, 10 km et 21,1 km) visent à promouvoir la pratique de l'activité physique chez les Beloeillois.

##### 2- LÉVIS (177 votes) *Interconnexion du réseau cyclable*

##### 3- AMOS (151 votes) *Passerelle Ulrick-Chérubin*

### PRIX

3 prix coups de cœur décernés par Impact Santé+ aux projets les plus populaires!





Images sources : Shutterstock.com

# PLUS D'AMBITION, SANS PRÉTENTION!



PAR MICHEL BARBIER,  
DIRECTEUR,  
LOISIRS, SPORTS ET  
VIE COMMUNAUTAIRE,  
VILLE DE SAINT-  
LAMBERT

Le choix du thème de ce numéro a suscité un peu d'embaras au comité éditorial. Oui, nous voulions aborder la question des saines habitudes de vie (SHV), mais pas dans une perspective promotionnelle. Où les municipalités s'en vont-elles avec les SHV? Quels résultats peuvent-elles viser raisonnablement? Et plus particulièrement, quel est le rôle des services de loisir municipaux dans tout ça?

Pour prendre un peu de recul et élargir la perspective, nous avons choisi de formuler le thème en évoquant plutôt les modes de vie que les saines habitudes de vie. Reste qu'il est principalement question des SHV dans les articles qui composent ce numéro. Des articles fort éclairants, dois-je dire, qui appellent à la réflexion et nous

obligent à porter un regard différent sur nos pratiques.

## TRAVAILLER POUR LES SHV SANS LE SAVOIR

J'oserais dire que, dans nos services de loisir, nous travaillons en faveur de saines habitudes de vie depuis toujours. Même qu'avant nous, l'Œuvre des terrains de jeux, qui organisait les activités des jeunes dans les parcs publics, les faisait bouger, leur permettait de faire toutes sortes d'apprentissages physiques et de se maintenir en bonne santé, et leur donnait peut-être le goût d'être actifs le restant de leur vie.

Mode de vie physiquement actif et saines habitudes de vie sont des formules qui expriment en fait des objectifs qui, dans le passé, ont pu porter d'autres noms ou même n'étaient pas très explicites, mais c'est souvent ce que les services de loisir municipaux visaient ou contribuaient à atteindre. À l'instar de Monsieur Jourdain,

dans *Le Bourgeois gentilhomme*, qui « faisait de la prose sans le savoir », nous faisons notre part pour les SHV sans en être parfaitement conscients.

Quand on livre un aréna, quand on aménage un terrain de soccer, quand on installe des modules de jeu dans un parc, quand on organise des activités sportives (ou qu'on soutient des organismes qui en organisent), on contribue activement à l'adoption de saines habitudes de vie. Et cela, au quotidien et sans tambour ni trompette.

## UNE PRESSION SUR L'ENVIRONNEMENT DES SERVICES DE LOISIR

Ce qu'il y a de bien avec le mouvement des SHV, c'est qu'une pression s'exerce non pas directement sur nous (on continue à faire notre boulot), mais sur l'environnement dans lequel nous travaillons : sur les municipalités comme gouvernements de proximité, sur les partenaires publics

(écoles et services de santé surtout), sur les organismes, sur les élus et sur les gens eux-mêmes, qui sont de plus en plus convaincus des bienfaits de l'activité physique sur leur santé et leur bien-être. Il en résulte une demande de services accrue, et il est plus facile pour nous, les professionnels en loisir, de justifier nos interventions et les investissements que nous réclamons.

Certes, les services de loisir ont grandement évolué. Je dirais surtout que le bassin de notre clientèle s'est élargi et diversifié. Et nous avons pris le train de la multiplication de l'offre de service dans des champs toujours plus vastes. De la sorte, nous avons développé de nouvelles ambitions, mais je crois qu'il nous faut rester modestes.

## DES AMBITIONS RAISONNABLES

Nos ambitions doivent être celles d'intervenants de terrain en contact étroit avec la population. À cet égard, lui procurer des lieux et des installations de pratique reste une tâche majeure. Il reste beaucoup à faire à cet égard, surtout en milieu rural. Nous devons aussi poursuivre nos efforts pour limiter les contraintes à la pratique. Sur ce plan, l'accessibilité reste un défi et une valeur au cœur de toutes nos interventions, de tous nos projets.

Ainsi, nous devons poursuivre les efforts de « marketing » de nos services. Les initiatives en ce sens se sont multipliées au cours des dernières années, mais l'évolution technologique nous oblige à mettre sans cesse à jour nos stratégies.

J'ai mentionné que le mouvement actuel en faveur des SHV nous aidait en faisant pression sur notre environnement, mais rien n'est jamais totalement acquis. Notre action bénéfique sur les modes de vie est peut-être davantage reconnue, il ne faut surtout pas baisser la garde.

Denis Marion, qui travaille pour la démarche Prendre soin de notre monde, n'a pas manqué de souligner, dans l'entrevue qu'il a accordée à Agora Forum (voir p. 29), que près de la moitié des élus municipaux

ne sont en poste que depuis l'automne dernier. L'évolution des mentalités est peut-être plus favorable à l'aménagement d'espaces récréatifs, mais il y a des reculs dans certains milieux.

Certains constats de Pierre Morin, dans son article sur la littératie physique (voir p. 37), devraient nous inciter à chercher davantage à atteindre les non-participants, les sédentaires et les personnes qui s'intègrent moins facilement sur le plan social. Défi pas facile à relever, mais qu'on peut aborder, comme on l'a toujours fait, en mettant à profit les contacts personnels, les réseaux sociaux, l'esprit d'ouverture, l'imagination qui permet de trouver des trucs attirants.

Enfin, et même si nous sommes avant tout des acteurs de terrain, rien ne nous empêche de réfléchir et de penser « plus large », et surtout de jouer d'influence. La qualité de notre réflexion repose sur notre expérience de terrain et peut certainement enrichir la discussion à d'autres niveaux, y compris au niveau politique (municipal, provincial et national).

## UN FOND DE MODESTIE

Dans l'administration municipale, les services de loisir sont le plus souvent discrets. Le loisir est d'ailleurs considéré encore comme un service « secondaire » dans bien des milieux. Nous avons pris du galon au cours des dernières années (mais c'est difficile de juger objectivement quand on est dedans), et il y a certainement lieu de nous réjouir de la plus grande reconnaissance qui nous est manifestée. Le fond de « modestie » qui nous caractérise doit cependant se maintenir. Certes, nous pouvons avoir de nouvelles ambitions, mais la portée de nos actions a ses limites.

En matière de saines habitudes de vie, l'ambition de vouloir changer les modes de vie des gens est démesurée. Comme le montre André Thibault, le politique, le commerce et les industries sont déterminants dans la création d'habitudes (voir p. 15). Que faire pour contrecarrer les tendances à l'inactivité, la sédentarité,

la malbouffe et la surconsommation de loisirs sur écrans? Qu'y peuvent quelques équipements de sport ou une programmation d'activités auxquelles ne va participer qu'une petite fraction de la population?

En outre, et Pierre Morin le souligne dans son article sur la littératie physique (voir p. 37), comment peut-on évaluer à long terme l'effet de tous ces programmes qui incitent les gens à adopter un mode de vie plus actif? Comment nous, au-delà de simples statistiques de fréquentation ou de sondages de satisfaction, pouvons-nous savoir si nos services changent réellement (ou même contribuent à changer un peu) les modes de vie des gens? Nous travaillons dans la qualité de vie, nous plaît-il de répéter depuis quelque temps, mais concrètement, comment ça s'évalue la qualité de vie?

« Au fond, peut-être ne sommes-nous que les pionniers d'un grand mouvement qui générera, un jour, une société plus active et en meilleure santé! »

La modestie nous oblige enfin à admettre que, aussi importantes que soient nos actions sur le terrain, nous ne sommes qu'un rouage de cette vaste mécanique du changement et que toute initiative en vase clos ne peut donner que de maigres résultats.

La municipalité est peut-être un acteur majeur du changement en faveur de l'adoption de saines habitudes de vie, mais les efforts à ce niveau doivent être transversaux, les politiques décloisonnées et les interventions multisectorielles.

Au fond, peut-être ne sommes-nous que les pionniers d'un grand mouvement qui générera, un jour, une société plus active et en meilleure santé!

LE PLUS IMPORTANT RASSEMBLEMENT EN LOISIR PUBLIC AU QUÉBEC!

CONFÉRENCE  
ANNUELLE  
DU LOISIR  
MUNICIPAL

QUÉBEC

3-4-5 OCTOBRE 2018

HÔTEL LE CONCORDE

NOUS  
SOMMES  
LOISIR!

PROGRAMMATION ET INSCRIPTIONS  
[CALM.LOISIRMUNICIPAL.QC.CA](http://CALM.LOISIRMUNICIPAL.QC.CA)

**AQLM**  
Association québécoise du loisir municipal

PRÉSENTATEUR OFFICIEL

Québec 



ATMOS  
PHÈRE

ESPACES PUBLICS  
ESPACES LUDIQUES



PG Solutions





Photo : Vivre en Ville

# LA MUNICIPALITÉ CRÉATRICE D'HABITUDES AU QUOTIDIEN?



PAR ANDRÉ THIBAUT,  
PROFESSEUR ÉMÉRITE

Observatoire québécois du loisir  
Université du Québec à Trois-Rivières  
andre.thibault@uqtr.ca

Voilà des décennies que la préoccupation et la promotion des saines habitudes de vie font partie du paysage des Québécois et des Québécoises. Si la sensibilisation semble réussie, qu'en est-il de l'adoption d'habitudes? Quel lien y a-t-il entre la sensibilisation et l'acquisition d'habitudes? Quels sont les leviers des municipalités? Quelles devraient être leurs priorités? Cet article propose des réponses à ces questions.

## UN RICHE PASSÉ DE SENSIBILISATION

En 1971, ParticipACTION diffusait déjà des messages invitant à « jouer dehors », à « bouger » ou à avoir du « plaisir ». La réputation de cet organisme créé par le gouvernement canadien est mondiale au point d'influencer le mouvement MOVE international. Depuis 1978, Kino-Québec informe, promeut et accompagne. Il fut un temps où son personnel était présent partout, aujourd'hui l'alliance avec les URLS l'y ramène.

Plus récemment, Québec en Forme a massivement soutenu cet effort en déployant du personnel dans tout le Québec, en finançant des projets axés particulièrement sur les jeunes, en diffusant dans les médias et auprès des décideurs des messages forts sur la nécessité de bouger et de bien manger. Son héritage de savoir et de savoir-faire est impressionnant.

Dans la mouvance du retrait de Québec en Forme du partenariat systémique avec le Gouvernement du Québec, plusieurs organismes nés des initiatives des années 2000 et plusieurs instances ministérielles ont effectué des études et produit des outils, et ont pris en main cet héritage riche. Ils cherchent maintenant à se concerter pour soutenir la cause et inspirer les bonnes pratiques.

Il semble que ces immenses efforts de sensibilisation aient porté fruit. Aujourd'hui, la population reconnaît généralement les bienfaits de l'activité physique et de la saine alimentation,



Photo : Vivre en Ville

et beaucoup de Québécois admettent les raisons objectives qui les incitent à adopter de meilleurs comportements pour préserver leur santé. Faut-il pour autant conclure que ces comportements sains sont devenus de saines HABITUDES? Rien n'est moins sûr.

## QU'EST-CE QUE L'HABITUDE?

Si on souhaite passer de la sensibilisation à l'habitude, il importe de connaître les mécanismes et les motivations qui la génèrent. L'examen de la littérature scientifique montre qu'une habitude désigne une manière de se comporter ou d'agir, dans les domaines moteur et intellectuel. Une habitude est acquise par apprentissage et, surtout, par *répétition*, tendant à se produire inconsciemment.

La psychologie sociale montre que l'habitude naît de l'interaction entre l'individu et la société, entre une personne et les autres. Cette science porte son attention sur la façon dont les pensées, les sentiments et les comportements des gens sont influencés par les autres, par la communauté, bref, par la culture d'un milieu de vie porteuse de valeurs, de normes et de prescriptions plus ou moins implicites. Ces influences sont reçues, traitées et transformées en comportements par l'individu, lequel se trouve influencé par plusieurs facteurs, dont son contexte de vie, sa personnalité, son histoire et ses valeurs.

Le sociologue Pierre Bourdieu utilise le concept d'*habitus* pour rendre compte de l'ajustement qui s'opère le plus souvent *spontanément*, c'est-à-dire sans calcul ni intention expresse, entre les contraintes qui s'imposent objectivement aux agents (*les personnes*) et leurs espérances ou aspirations subjectives. Il s'agit d'expliquer « cette sorte de soumission immédiate à l'ordre qui incline à faire de nécessité vertu, c'est-à-dire à refuser le refusé et à vouloir l'inévitable<sup>1</sup> », à percevoir le monde social et ses hiérarchies comme allant de soi.

Une habitude, et encore plus une habitude de vie active et de saine alimentation, doit généralement correspondre à un comportement quotidien. Cette habitude ne peut être marginale : elle doit participer d'un courant social fort et soutenu par les institutions dont les interventions structurent le quotidien. En effet, l'activité physique et la saine alimentation ne peuvent perdurer sans la contribution des aménagements publics et de l'accessibilité commerciale aux aliments sains. Au sujet des habitudes alimentaires, l'anthropologue Margaret Mead explique qu'elles « sont considérées comme un ensemble de comportements culturellement standardisés en ce qui concerne la manifestation de la nourriture par des individus qui ont été élevés dans une tradition culturelle donnée », et que deux facteurs affectent ces habitudes.

Puisqu'une habitude correspond à un comportement et des gestes répétés, elle n'est pas un comportement ou un geste épisodique ou ponctuel. L'habitude obéit à la logique de la vie quotidienne et, en ce sens, elle doit être utile, facile, agréable et répétée sans effort. Les mauvaises habitudes répondent aussi à ces caractéristiques. Les habitudes ne sont pas prescrites et encore moins des travaux scolaires.

Le développement d'habitudes doit apporter plaisir, satisfaction et demander peu d'efforts, ou du moins des efforts qui ne pèsent plus parce qu'intégrés et rendus faciles par la répétition, et généralement en harmonie avec le milieu social.

C'est au quotidien qu'un comportement devient une habitude assumée qui va de soi. Par exemple, si l'école oblige les élèves à participer au défi des « cubes énergie » ou que le camp de jour inscrit dans son programme un nombre déterminé de minutes d'activité intensive, c'est après l'école, c'est durant les vacances et c'est dans la rue qu'on verra si cette norme a été intégrée au quotidien.

On comprend aussi que l'habitude ne se développe pas du seul fait qu'un individu est convaincu intellectuellement ou rationnellement ou qu'on l'ait sensibilisé à la nécessité de l'adopter. Dès lors, en activité physique, « la sensibilisation massive, seule, ne suffit pas pour observer un changement et la pratique d'activités physiques de l'ensemble de la population n'a pas encore atteint un niveau favorable à la santé » (Escalon H., Bossard C., Beck F, 2009)<sup>2</sup>.

Que retenir de ce bref survol de la notion d'habitude? D'abord que l'habitude est un comportement soutenu par une culture, une façon d'être du groupe auquel on appartient ou auquel on veut

<sup>1</sup> <http://journals.openedition.org/sociologie/1200#ftn1>.

<sup>2</sup> AIREPS Rhône-Alpes, Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé, octobre 2010, ACTIVITÉ PHYSIQUE, *Mieux connaître et prendre en compte les motivations des publics à la pratique d'activités physiques : repères pour les professionnels*, [www.education-sante-ra.org](http://www.education-sante-ra.org), p. 3.

appartenir, et ensuite qu'elle s'intègre au quotidien comme un réflexe, un geste sans effort.

Soutenir et inscrire des comportements dans le quotidien, c'est en faciliter, en favoriser et en intégrer la pratique dans la vie quotidienne. C'est les rendre désirables pour ce qu'ils sont autant que pour ce qu'ils font.

On ne doit pas oublier que la malbouffe est désirable parce qu'elle est agréable à manger et que la sédentarité est la conséquence d'une quête aussi vieille que l'humanité, qui n'a cessé d'inventer des outils pour réduire les efforts des hommes et des femmes. Bientôt, on n'aura même plus besoin de conduire son auto! On ne doit pas oublier que l'utopie de la civilisation du loisir repose sur le *farniente*.

Ainsi, il semble bien que la société dresse autant d'obstacles à l'acquisition de saines habitudes au quotidien qu'elle n'en favorise l'acquisition.

## LE POLITIQUE ET LE COMMERCE DÉTERMINANTS DANS LA CRÉATION D'HABITUDES

Le mouvement de sensibilisation aux saines habitudes de vie doit encore convaincre certains acteurs sociaux déterminants ou structurants dans la création d'habitudes, notamment le commerce qui structure l'offre de biens et les habitudes de déplacement, et le politique, souvent incarné dans la municipalité. Les décisions et les choix de ces acteurs sont bien sûr influencés par les consommateurs et les électeurs, dont les exigences sont multiples, souvent contradictoires et même opposées. En ce sens, le commerce et le politique n'en sont pas à une contradiction près, bien que bon nombre d'acteurs de ces deux milieux s'activent en faveur de la création d'habitudes de vie saines ou, du moins, manifestent une volonté à cet égard.

On observe donc plusieurs tendances contradictoires, toutes aussi « désirables »

les unes que les autres. Par exemple, si des villes encouragent la marchabilité et le transport actif, elles trouvent tout aussi important d'encourager les voitures électriques, lesquelles maintiennent par ailleurs la primauté de l'automobile. Dans de nombreuses municipalités, les promoteurs imposent encore leur design des milieux de vie en fonction de l'automobile au détriment des marcheurs et des gens qui veulent jouer dehors.

Pourtant, force est de constater que le mouvement de sensibilisation aux saines habitudes de vie a influencé ces grands acteurs. Le commerce adapte ses produits et leur image, les gouvernements énoncent des politiques et soutiennent certains programmes. Le changement peut n'être que superficiel quand on se contente de changer l'étiquetage d'un produit pour mettre en valeur ses propriétés sur la santé, une politique de saines habitudes peut s'attarder à ne vanter que ce qui s'est fait déjà. Par contre, une entreprise peut modifier véritablement ses produits,



Photo : Vivre en Ville

ou une collectivité, sa façon d'aménager l'environnement bâti et les services publics.

Dans le domaine public, l'analyse des politiques et des plans d'action en saines habitudes de vie qu'a effectuée Lyne Beaudry (voir p. 20) montre clairement que les villes sont généralement sensibles, veulent agir, mais qu'elles ont peine à faire de l'activité physique une priorité bousculant d'autres dimensions de leur champ d'action.

« On voit beaucoup de bonnes intentions de la part des instances publiques, comme la création de tables sectorielles sur les modes de vie physiquement actifs et les saines habitudes de vie. Mais dans les faits, leurs actions sur le terrain sont souvent incohérentes. Elles ont un rôle d'exemplarité qu'elles ne jouent pas nécessairement<sup>3</sup>. »

## AGIR SYSTÉMATIQUEMENT, AU QUOTIDIEN ET À PROXIMITÉ

Que peut faire la municipalité pour passer de la sensibilisation et de la pratique ponctuelle plus ou moins imposée (en loisir organisé) à une habitude de vie?

Considérant la nature même d'une habitude, la municipalité doit d'abord mettre l'accent sur le quotidien de ses citoyens et de ses visiteurs. De plus, comme l'habitude est un comportement intégré, on comprendra que c'est la *pratique libre*, celle issue de l'initiative des personnes, qu'il faut faciliter, soutenir et valoriser<sup>4</sup>. Ce quotidien est vécu dans les *milieux proximaux* tels que le voisinage, le milieu de travail, le milieu des études et le « troisième lieu ».

Le troisième lieu, devenu deuxième pour les retraités, est une notion qui a fait son apparition au début des années

1980. Ray Oldenburg, professeur émérite de sociologie urbaine à l'Université de Pensacola en Floride, distingue le troisième lieu du premier lieu, sphère du foyer, et du deuxième lieu, domaine du travail. Il s'entend comme volet complémentaire, réservé à la vie sociale de la communauté, et se rapporte à des espaces où les individus peuvent se rencontrer, se réunir et échanger de façon informelle. Les centres communautaires de loisir, les arénas, les bibliothèques, les Tim Hortons, les centres commerciaux, les salles communautaires des résidences pour aînés et bien d'autres lieux répondent à cette définition. Pas étonnant que dans plusieurs centres commerciaux, se sont formés des clubs de marche.

La municipalité doit agir de façon *systématique*, c'est-à-dire sur l'ensemble des déterminants d'une habitude, particulièrement sur les environnements physique et social à la fois. Des aménagements facilitants et les voisins ou les collègues de travail sont deux déterminants d'une habitude. L'action systématique vise autant les voisins que le voisinage, la pratique avec d'autres que la pratique individuelle. Dès lors, le service de loisir ne doit plus agir seul ou en silo : les services d'urbanisme et de travaux publics deviennent des partenaires essentiels.

Enfin, la municipalité doit continuer d'affirmer que bien manger et bien bouger sont devenus *une norme* – c'est-à-dire une pratique normale – que soutient l'institution qu'elle est. Dans cette perspective, il faut voir les marathons, les férias du vélo et les triatlons comme une façon de « fêter » et de mettre en valeur l'activité physique et d'en faire une valeur sociale et culturelle.

## UN PLAN DE MATCH CONCRET AAA

Concrètement, le quotidien se vit dans le voisinage, le milieu de travail, le milieu des études ou les troisièmes lieux. Dans ces derniers, les individus qui pratiquent ou veulent pratiquer librement des activités physiques auront la tâche plus facile si les aménagements, les règlements et l'animation de soutien sont favorables à leurs initiatives. On peut parler d'une stratégie AAA axée réellement sur l'acquisition, le développement et le maintien d'habitudes de vie au quotidien.

- Aménagement des milieux de vie
- Animation des milieux de vie
- Assouplissement des règles

## AMÉNAGEMENT DES MILIEUX DE VIE

En matière d'aménagements de proximité, on assiste à une éclosion de pratiques souvent beaucoup moins chères que bien d'autres et de mouvements qui peuvent éclairer et même inspirer l'action municipale. Qu'il s'agisse d'un sentier piétonnier à l'écart de la rue qui permet aux enfants et aux aînés de se rendre au parc de voisinage ou aux commerces de proximité, d'une place éphémère<sup>5</sup>, de la levée de l'interdiction de jouer dans la rue ou d'un circuit cyclable, l'action municipale contribue à structurer et dynamiser les milieux de vie.

En travaillant avec leurs collègues urbanistes et ingénieurs, les professionnels en loisir peuvent puiser à plusieurs sources d'inspiration. Un mouvement comme Vivre en Ville « stimule l'innovation et accompagne les municipalités dans le développement de milieux de vie de qualité, prospères et favorables au bien-être de chacun ». Vivre en Ville a d'ailleurs publié l'an dernier un guide intitulé *Initiatives de design actif montréalaises inspirantes*<sup>6</sup>.

<sup>3</sup> Claudia Bennicelli, conseillère en aménagement chez Vivre en Ville, citée par l'Ordre des architectes du Québec, <https://www.oaq.com/esquisses/designactif/dossier/municipalites.html>.

<sup>4</sup> Sans ce choix, les virées du maire, les férias du vélo, les défis populaires et les fêtes de quartier risquent de rester des événements tape-à-l'œil sans effet de profondeur, sans influence réelle sur les habitudes de vie, alors qu'ils devraient être des moments forts de sensibilisation et de reconnaissance sociale et de stimulation.

<sup>5</sup> Définition des places éphémères par la Ville de Québec : « *Lieux de rencontres, de détente et d'animation, les places éphémères représentent de véritables havres de verdure et de fraîcheur au cœur de différents quartiers. Plusieurs activités s'y tiennent chaque jour dynamisant les milieux de vie en plus de proposer du mobilier urbain moderne et de la végétation.* » Voir « Les places éphémères à Québec : entrevue avec Jacques Faguy », in *Agora Forum*, vol. 40 n° 3, automne 2017, p. 28.

<sup>6</sup> Disponible à <https://vivreenville.org/media/571670/vev-catalogue-complet-lr.pdf>. Voir aussi l'article à la page 24.

On peut aussi prendre des idées chez Tactical Urbanism<sup>7</sup> dont l'action et le guide d'action reposent sur le principe que « le manque de ressources n'est plus une excuse pour ne pas agir. L'idée que l'action devrait prendre place seulement après que toutes les réponses et les ressources ont été financées est une recette sûre pour la paralysie. Le rabotage d'une ville est un processus qui permet des corrections; il est suprêmement arrogant de croire que la planification peut être faite seulement après que chaque variable a été contrôlée<sup>8</sup> ».

Ces guides et ces idées inspirantes s'ajoutent à plusieurs propositions publiées en 2016 dans le *Guide sur les environnements favorables aux saines habitudes de vie (SHV) dans les municipalités*<sup>9</sup>. Ce guide est une initiative de la démarche Prendre soin de notre monde (voir l'entrevue avec Denis Marion à ce sujet, p. 29).

Il faut retenir que s'ouvre maintenant un immense et urgent chantier pour les professionnels en loisir et les urbanistes, et que *les uns ne peuvent plus agir sans les autres*.

## AMÉNAGEMENT DES MILIEUX DE VIE

Les seuls aménagements ne suffisent pas. Il importe d'enclencher et de stimuler épisodiquement les comportements qui permettront de répéter tel ou tel geste qui deviendra une habitude.

Dans un numéro antérieur d'*Agora Forum* sur l'animation<sup>10</sup>, nous rappelions que « la qualité de l'expérience de loisir vécue en pratique libre exige une dynamisation, en d'autres mots une animation de l'environnement et du milieu dans lequel elle se déroule. Cette animation place moins l'animateur au centre de l'expérience de loisir, en fait moins un encadreur, mais plutôt un facilitateur qui

sait faire la différence entre une activité banale ou technique et une expérience réussie. Il y a ainsi un déplacement de l'animation et une diversification des façons de faire de l'animateur. »

Placer un bac de jeu dans une ruelle, tenir une fête de voisins, organiser un pique-nique de « bouffe santé », présenter un kiosque sur l'entretien des vélos, animer des jeux dans la rue, voilà autant d'exemples d'animation qui permettent l'appropriation des aménagements nécessaires à l'acquisition d'habitudes au quotidien.

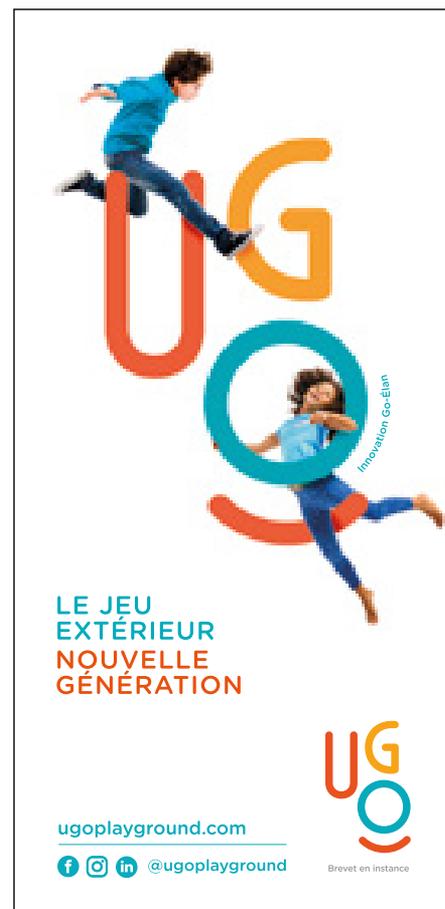
## ASSOULISSEMENT DES RÈGLES

La réglementation municipale, qu'il s'agisse de circulation sur la voie publique, d'accès aux parcs, d'utilisation d'aires et d'équipements de jeu ou de sport, de zonage ou de tout autre domaine de compétence municipale, constitue un levier majeur d'intervention dont il est rarement question dans les guides. Permettre de jouer dans la rue, donner préséance aux piétons, faciliter le jeu libre dans les parcs et les installations comme les arénas, les piscines et les gymnases exige souvent la levée d'interdictions ou l'assouplissement de règles dont certaines sont très anciennes.

Ces changements peuvent bousculer et susciter des oppositions. Et ils ne peuvent souvent atteindre leur objectif sans des mesures d'application stricte de la loi.

## LA MUNICIPALITÉ MAÎTRE D'ŒUVRE

En phase de sensibilisation, plusieurs acteurs communautaires et sociaux, les institutions et les professionnels de la santé publique en tête, ont mené la charge. Aujourd'hui, le relais doit être passé aux faiseurs d'environnements et de normes qui modulent la vie quotidienne et qui, dans le passé, ont largement



facilité toutes sortes d'habitudes, bonnes et mauvaises.

Dans le secteur public, les municipalités, gouvernements de proximité, sont des acteurs de premier plan. Elles peuvent être accompagnées, mais elles doivent affirmer leur rôle de maître d'œuvre en partenariat avec leur société civile. Dès lors, les multiples ministères, OSBL et autres initiateurs doivent modifier leurs positions de parole et d'action, passer de celui qui sait à celui qui soutient, et mettre leur expertise au service du milieu plutôt que de mettre le milieu au service de leur expertise.

<sup>7</sup> <http://tacticalurbanismguide.com/>.

<sup>8</sup> Jaime Lerner (2015) dans *Tactical Urbanism, Short-term Action for Long-term Change*, Island Press, p. 1.

<sup>9</sup> <http://bel.uqtr.ca/3144/1/Guide%20sur%20les%20SHV.PDF>.

<sup>10</sup> *Agora Forum*, hiver 2012-2013, vol. 35, n° 4, p. 22-26.



Photo : Shutterstock.com

# REGARD SUR LES POLITIQUES MUNICIPALES EN SAINES HABITUDES DE VIE



PAR LYNE BEAUDRY,  
PROFESSIONNELLE  
DE RECHERCHE,  
ÉQUIPE SCOLOR

## LES POLITIQUES, REFLET DES ENGAGEMENTS MUNICIPAUX

À cette étape charnière du développement de saines habitudes de vie (SHV) où on doit passer de la sensibilisation à l'instauration de véritables habitudes qui se vivent spontanément au quotidien, il y a lieu de se demander où en sont les municipalités. Quels sont leurs politiques, leurs plans d'action et leurs stratégies en la matière? Sur quels objets des SHV ciblent-elles leur attention? S'engagent-elles sur des chemins nouveaux ou se contentent-elles de continuer sur la même voie tout en constatant que leurs politiques sont favorables aux SHV? Bref, à quoi s'engagent-elles?

Pour répondre à ces questions, nous avons analysé diverses politiques municipales des 10 plus grandes villes du Québec

et de 20 villes pôles. Bien sûr, les villes ont d'autres leviers que les politiques, notamment certaines initiatives des organismes ou de professionnels municipaux, mais les politiques ont cette capacité de refléter une volonté politique qui selon toute vraisemblance influence les comportements sur le terrain.

Outre les villes de plus de 100 000 habitants, les villes pôles sont les capitales régionales et, à l'intérieur des régions, les villes qui constituent des centres significatifs de services publics (cégep, hôpital, services gouvernementaux, financiers et commerciaux). À titre d'exemples, Alma, Shawinigan, Val-d'Or, Granby et Salaberry-de-Valleyfield sont des villes pôles sans être de grandes villes ou des capitales régionales.

« Sur un total de 30 villes, 72 % ont une politique ciblant les SHV d'une façon ou d'une autre. »



**AVANTAGES EXCLUSIFS AUX EMPLOYÉS DES SERVICES PUBLICS**

d'être là au quotidien pour nous et nos familles

**450 \$ D'ÉCONOMIE MOYENNE**  
pour nos clients des services publics qui regroupent leurs assurances<sup>1</sup>

Obtenez une soumission!  
**1 855 441-6018**  
[lacapitale.com/aqlm](http://lacapitale.com/aqlm)



Cabinet en assurance de dommages. En tout temps, seul le contrat d'assurance précise les clauses et modalités relatives à nos protections. Certaines conditions et exclusions s'appliquent. | 1. Sondage SOM mené en juin 2017, auprès d'employés ou de retraités des services publics clients de La Capitale et ayant regroupé au moins deux produits d'assurance auto, habitation ou véhicules de loisirs. Économie moyenne calculée à partir des montants déclarés par 96 répondants ayant réalisé une économie.

## NOMBRE ET CHAMPS DES POLITIQUES

On relève d'abord que, sur un total de 30 villes, 72 % ont une politique ciblant les SHV d'une façon ou d'une autre. Dans 13 % des villes, c'est une politique consacrée spécifiquement aux SHV. 26 % visent les SHV via une politique du sport et de l'activité physique, 8 % via une politique de la famille ou de la citoyenneté et 10 % présentent une politique de saine alimentation dont les actions visent principalement les installations municipales. On constate cependant que, parmi les villes les plus importantes, plus du quart n'ont pas de politique susceptible de les engager dans des actions en faveur des SHV.

## LES PRINCIPES : PARTENARIAT ET ACCESSIBILITÉ

L'analyse des politiques révèle que les villes sont conscientes de ne pouvoir agir seules, qu'elles souhaitent et ont besoin de l'aide des institutions, des associations et des bénévoles locaux. Ainsi 43 % font du partenariat et de la concertation un principe directeur. Du côté des principes, l'accessibilité aux programmes et aux infrastructures est également un choix prioritaire (26 %). Par ailleurs, 13 % ciblent la qualité de vie.

## LES OBJETS : INFRASTRUCTURES ET ALIMENTATION

Sur le plan des objectifs ou des objets ciblés, ce sont les aménagements et les

infrastructures qui sont le plus cités (33 %). (Voir tableau *Objectifs formels poursuivis dans les politiques*)

Dans leurs objectifs, les municipalités entendent agir sur les objets sur lesquels elles exercent un contrôle ou ont autorité. Elles comptent toutefois promouvoir plus généralement les services favorables aux SHV. Certaines (13 %) sont nettement conscientes que des changements de comportement sont souhaités ou en cours et qu'elles doivent s'y adapter en donnant accès à de nouvelles formes de pratiques. Ces objets sont les plus importants du fait que les municipalités ont pris soin de les mentionner comme objectifs.

## STRATÉGIES ET ORIENTATIONS : « FAIRE ET FAIRE AVEC »

En matière d'orientations et de stratégies, les diverses politiques sont cohérentes avec les principes et les objectifs énoncés. Ainsi, agir dans sa cour, notamment sur les programmes et les infrastructures, se retrouve dans 30 % des politiques. Par ailleurs, agir en partenariat (26 %), notamment en soutenant les organismes (20 %), reste dans la tradition municipale en loisir. (Voir tableau *Orientations stratégiques*)

La répartition presque égale des diverses stratégies évoquées permet de signaler que les municipalités comptent agir selon un bouquet de stratégies plutôt qu'en privilégiant une seule.

### Objectifs formels poursuivis dans les politiques

Aménagement des infrastructures, design actif	Alimentation dans les infrastructures municipales	Chercher des changements	Accessibilité
33%	20%	13%	13%

### Orientations stratégiques

Agir sur les infrastructures, aménagements et équipements	Partenariats	Promotion d'un mode de vie physiquement actif	Soutenir partenaires et bénévoles
30%	26%	23%	20%



PAR Vélo Québec

## PROGRAMME DE CERTIFICATION

Municipalités  
Arrondissements  
MRC



**AUTOMNE 2018**

Déposez votre candidature avant le **5 octobre**

Consultez nos ressources pour développer la culture vélo dans votre milieu

[velosympathique.com](http://velosympathique.com)

Actions				
Agir sur l'offre, la programmation	Agir sur l'accessibilité	Promouvoir un mode de vie physiquement actif	Agir sur le soutien aux partenaires	Agir sur la cohérence, la connectivité et la complémentarité
8 villes	7 villes	6 villes	6 villes	6 villes

« Généralement, les villes restent dans leurs sentiers battus et se donnent un nombre élevé de cibles. »

## DES PLANS D'ACTION PEU DÉVELOPPÉS EN GÉNÉRAL

Moins du quart des 30 municipalités affirment avoir un plan d'action, mais on y répète généralement ce qu'on mentionne à propos des cibles et des stratégies.

(Voir tableau Actions)

Toutefois, quelques villes présentent un plan d'action plus complet.

### LAVAL

À Laval, le plan d'action s'articule ainsi :

#### 1. Sensibiliser les acteurs socioéconomiques

- Organiser et soutenir de grands événements mobilisateurs
- Valoriser l'athlète
- Valoriser le citoyen qui adopte un mode de vie physiquement actif
- Améliorer la cohabitation sur la voie publique

#### 2. Maintenir et favoriser l'accessibilité équitable aux activités physiques de niveaux initiation et récréatif à proximité des milieux de vie

#### 3. Aménager et développer davantage d'espaces naturels pour la pratique libre

- Aménager des lieux de pratique d'activité physique toutes saisons dans les espaces verts et bleus
- Améliorer la desserte cyclable, piétonne et autres modes de déplacement actif (zones commerciales et industrielles)<sup>1</sup>
- Aménager des infrastructures sportives pour la pratique de haut niveau et les grands événements

#### 4. Favoriser le développement de la place publique en aménageant des lieux naturellement occupés et planifier des aménagements en fonction des utilisateurs et de leurs habitudes

- Plan de mobilité active
- Règlements et mise en place de mesures d'apaisement
- Revoir le Plan directeur des parcs

#### 5. Soutenir l'arrimage entre milieu associatif et scolaire pour la pratique d'activités physiques

#### 6. Reconnaissance du rôle des bénévoles encadrant l'activité physique

- Rôle de soutien pour favoriser, encourager et soutenir l'engagement des organisations et des bénévoles de l'offre d'activité physique, sportive et de plein air
- Volonté d'accentuer les efforts en multipliant les formes de soutien (formation adaptée, accès à des ressources)
- Maintenir le soutien financier, professionnel et technique aux organismes sportifs et de loisir d'activité physique

### MONTRÉAL

La Ville de Montréal a élaboré la démarche Montréal physiquement active en organisant une importante consultation publique en 2012-2013<sup>2</sup>. Au printemps 2014, la Ville a coordonné le Sommet Montréal physiquement active auquel ont participé des partenaires de domaines aussi variés que l'aménagement, le transport, la santé, l'éducation, le monde municipal, le milieu communautaire, les entreprises ainsi que le milieu du sport et du loisir.



Parents et enfants s'amuse dans les fontaines lors du Festival International de Jazz de Montréal en juillet 2014. Photo : Shutterstock.com

<sup>1</sup> À preuve, la transformation spectaculaire du boulevard Le Corbusier et la connectivité vers les places commerciales, le parc industriel et les quartiers résidentiels au cœur de Laval.

<sup>2</sup> [http://ville.montreal.qc.ca/portal/page\\_pageid=9037,142414461&\\_dad=portal&\\_schema=PORTAL](http://ville.montreal.qc.ca/portal/page_pageid=9037,142414461&_dad=portal&_schema=PORTAL)



# Matériaux paysagers pour vos terrains sportifs et aires de jeux

**savaria.ca 1-877-728-2742 info@savaria.ca**

Dans la foulée, Montréal s'est donné une véritable mission visant à créer des « environnements favorables à un mode de vie physiquement actif<sup>3</sup> ». Les projets sont nombreux et couvrent un large champ : aménagements récréatifs pour la pratique libre de proximité, développement du réseau de plein air urbain, développement d'une expertise en aménagement extérieur quatre-saisons, soutien aux organismes pour en améliorer la viabilité. On note aussi la publication d'un guide sur le design actif.

## VICTORIAVILLE

Du côté des villes pôles, Victoriaville se distingue par son programme Hop la vie! qui mobilise tous les services municipaux, le milieu associatif et celui des affaires. Le plan d'action 2016-2018 vise à assurer un développement cohérent du mouvement Hop la ville et des actions liées à l'adoption et au maintien des saines habitudes de vie chez les citoyens de Victoriaville<sup>4</sup>.

La mise en œuvre de ce plan est basée sur le soutien, la valorisation et la bonification des initiatives existantes portées par la municipalité et les partenaires du milieu. Les actions sont réparties dans neuf champs d'intervention déclinés en trois stratégies qui prennent vie dans la structure municipale, le milieu associatif et le secteur privé.

## ENGAGEMENTS VARIABLES ET INÉGAUX

À première vue, il semble bien que les efforts de sensibilisation des municipalités aux saines habitudes de vie aient fait mouche, témoignant de leurs bonnes intentions et de la volonté de plusieurs de participer dans leur champ de compétences au mouvement des SHV. Toutefois, plusieurs villes sont muettes et tardent à s'investir. Bien qu'elles n'aient pas été analysées aussi rigoureusement à cette étape, les politiques de plusieurs autres villes et villages que celles que nous avons examinées semblent obéir aux mêmes caractéristiques que celles des grandes villes et des villes pôles.

L'analyse du texte des politiques montre que, généralement, les villes restent dans leurs sentiers battus et se donnent un nombre élevé de cibles. Peu semblent se préoccuper prioritairement du soutien aux milieux de vie de proximité comme lieux habituels de vie active.

Il y a un débat à tenir sur la stratégie municipale. L'engagement des municipalités à l'égard des saines habitudes de vie doit-il s'effectuer de manière transversale, c'est-à-dire toucher tous les programmes ou doit-il passer par le choix de cibles spécifiques?

Sans doute que la réponse se situe entre ces deux pôles.

Des actions bien ciblées peuvent avoir un effet significatif pour faciliter les « habitudes », en complément des programmes des autres intervenants comme l'école, les OSBL et la Santé publique. Par contre, une approche généraliste peut s'avérer superficielle et, même si elle est sympathique, n'avoir qu'une faible portée si elle n'est pas accompagnée d'interventions sur les facteurs des bonnes comme des mauvaises habitudes.

Parmi ces facteurs, l'enjeu de l'équilibre apparaît fondamental pour la transformation des habitudes dans la mesure où celles-ci prennent source dans la culture d'une « intention » au quotidien. Gestion du stress, conciliation travail-famille, image corporelle, gestion de temps et relaxation ne sont-elles pas des conditions essentielles à l'ancrage d'habitudes durables? Pour véritablement changer les habitudes, les politiques, les plans d'action et les diverses mesures doivent avoir du sens et s'inscrire parmi les valeurs de la personne qui stimuleront et soutiendront l'action.

<sup>3</sup> <http://mpa.montrealmetropoleensante.ca>

<sup>4</sup> Plan d'action Hop la ville – Saines habitudes de vie 2016-2018, <https://www.victoriaville.ca/upload/pics/20160404%20Plan%20action%202016-2018,%20politique%20Hop%20la%20Ville.pdf>



# DU MILIEU DE VIE À LA RUE, DES AMÉNAGEMENTS CLÉS POUR ÊTRE ACTIF AU QUOTIDIEN



PAR DAVID PARADIS,  
URBANISTE,  
DIRECTEUR  
RECHERCHE,  
FORMATION ET  
ACCOMPAGNEMENT,  
VIVRE EN VILLE

Lorsqu'il est question d'inciter la population à adopter un mode de vie physiquement actif, plusieurs options s'offrent aux décideurs municipaux. Spontanément, la plupart se questionneront sur les équipements de loisir qui sont offerts à leurs citoyens. Les terrains de jeu sont-ils suffisamment nombreux et sont-ils dotés des modules appropriés? Les plateaux sportifs entourant l'école sont-ils assez diversifiés? L'aréna répond-il à la demande? Les programmes d'activités sont-ils assez variés?

Bien que cette réflexion soit tout à fait pertinente et essentielle, y répondre n'incitera pas nécessairement les citoyens à changer leur mode de vie. D'une part, les caractéristiques des individus et des ménages ont un important rôle à jouer dans la décision d'être plus actif : le manque de temps et d'argent ainsi que les préférences personnelles en matière de loisir ne sont que quelques-unes des raisons invoquées pour justifier l'inaction. D'autre part, si la décision de pratiquer un loisir extérieur

est prise, ce sont les caractéristiques mêmes des milieux de vie qui rendront possible sa pratique... ou conduiront à son abandon.

## DES CHOIX D'AMÉNAGEMENT QUI FAÇONNENT LES MODES DE VIE

Depuis le milieu du 20<sup>e</sup> siècle, les collectivités québécoises ont opté pour un mode de développement urbain misant sur l'automobile pour favoriser l'accès aux différentes activités sur le territoire. Bien que permettant aux populations d'accéder facilement à une plus grande diversité de destinations et d'équipements, ce choix a également conduit à distendre les milieux de vie.

Ainsi, les quartiers compacts des faubourgs urbains et des cœurs de villages ont été entourés de multiples lotissements de plus faible densité, dont plusieurs sont composés de maisons individuelles implantées sur de vastes terrains accessibles par de larges rues.

Organisation d'intérêt public,  
Vivre en Ville contribue, partout  
au Québec, au développement  
de collectivités viables, œuvrant  
tant à l'échelle du bâtiment qu'à  
celles de la rue, du quartier et  
de l'agglomération.  
Pour en savoir plus long :  
<https://vivreenville.org>.

Dans certains cas, leur juxtaposition en est venue à constituer de vastes agglomérations diffuses s'étalant sur plusieurs kilomètres.

Par conséquent, en quelques décennies, il est devenu de plus en plus difficile, voire impossible, pour les résidents de franchir les distances qui séparent leur habitation de leur emploi, de l'école ou des commerces autrement qu'en voiture. Cela a accru leur dépendance envers cette dernière et a contribué à réduire les rues à de simples voies de circulation véhiculaire. Au final, les déplacements actifs utilitaires ne sont aujourd'hui pratiqués que par une infime partie de la population, et ce, au détriment de sa santé.

## DES OUTILS À PORTÉE DE MAIN DES DÉCIDEURS MUNICIPAUX

Est-il possible d'infléchir la tendance? Les décideurs municipaux peuvent-ils véritablement contribuer à changer les choses? La réponse est oui. Mais comment peuvent-ils faire partie de la solution?

Les décideurs municipaux ont l'obligation d'adopter pour leur territoire des documents de planification : le schéma d'aménagement et de développement pour la municipalité régionale de comté (MRC) et le plan d'urbanisme pour la municipalité locale. C'est dans ces documents que les décideurs, par l'entremise des aménagistes et des urbanistes, peuvent inscrire leurs intentions en matière de milieux de vie, fixer leurs priorités d'aménagement, et les traduire en interventions dans un programme triennal d'immobilisations qui sera révisé et adopté annuellement.

Certes, les fonds étant limités et les préoccupations étant nombreuses, les décideurs devront faire des choix. Les citoyens et les organisations seront néanmoins en droit, sur la base des documents précédemment mentionnés, de remettre en question les décisions prises par les élus. Si les investissements favorables à la pratique des loisirs extérieurs se font discrets, pourquoi en est-il ainsi? Si on a décidé de ne pas doter les milieux de vie d'infrastructures et

d'équipements assurant des déplacements utilitaires et récréatifs pour les piétons et les cyclistes, dans l'intérêt de qui ou de quoi un tel choix a-t-il été effectué?

## PERMETTRE LES DÉPLACEMENTS ACTIFS UTILITAIRES, UN RÉFLEXE À ACQUÉRIR

Se déplacer à pied ou à vélo n'est généralement pas une décision qu'on prend par dépit, bien que cela pourrait être le cas de certaines personnes à mobilité réduite, âgées ou à faible revenu. Une bonne partie de la population n'est pas motorisée en raison de son âge (comme les enfants et les adolescents) ou tout simplement par choix ou conviction. Ne pas leur offrir de support approprié à leurs déplacements revient, ni plus ni moins, à se désresponsabiliser de leur sécurité, tandis que l'État et la collectivité se préoccupent systématiquement des conditions de sécurité des déplacements motorisés. Pourtant, même les automobilistes deviennent des piétons à un moment ou un autre de leur journée... lorsqu'ils quittent leur véhicule.

Offrir un environnement adéquat aux piétons et aux cyclistes signifie non seulement que des trottoirs et des voies cyclables doivent être mis en place, mais aussi qu'ils doivent être véritablement utilisables. Cela exige que les trottoirs soient assez nombreux et suffisamment larges pour que deux personnes circulant côte à côte, ou qu'une personne avec une poussette ou se promenant avec un animal de compagnie puissent croiser un autre individu sans problème. Ces trottoirs ne doivent pas non plus être ponctués d'obstacles (poubelles, poteaux, etc.) entravant les déplacements. Ils doivent être accessibles en tout temps, quelles que soient les conditions météo : leur surface doit être entretenue, déneigée et praticable. Enfin, les rues doivent pouvoir être traversées là où les piétons le souhaitent, parfois même entre deux intersections. Cependant, pour déterminer l'endroit le plus adéquat de ces passages, les interventions doivent s'inscrire dans une vision d'ensemble finement planifiée, de façon à offrir un réseau continu et facile à comprendre pour l'ensemble des usagers de la rue.



Ce tronçon de la rue du Cardinal-Maurice-Roy, qui traverse l'écoquartier de la Pointe-aux-Lièvres à Québec, a été réaménagé de façon à offrir aux piétons un trottoir libre de tout obstacle et dépourvu de toute dénivellation pouvant compliquer la circulation des piétons. Source : Vivre en Ville



La promenade Luc-Larivée, la place Simon-Valois et l'antenne Longue-Pointe ont été aménagées sur le tracé d'un ancien épi ferroviaire traversant autrefois le centre du quartier Hochelaga-Maisonneuve d'ouest en est à Montréal. Source : Vivre en Ville

## CONCEVOIR DES VILLES ET VILLAGES FAVORABLES AUX PIÉTONS, C'EST POSSIBLE!

Pour devenir un choix avantageux par rapport à la voiture, les déplacements actifs doivent pouvoir s'effectuer sur des parcours aux tracés liant efficacement les différentes destinations entre elles. Si suivre un parcours tortueux exige quelques secondes de plus à un automobiliste ou à un cycliste expérimenté, il peut impliquer plusieurs minutes et un effort physique important, voire dissuasif, pour un cycliste en bas âge ou un piéton. Les professionnels et les décideurs municipaux ont donc la responsabilité de planifier les milieux de vie en considérant les besoins particuliers de ces usagers.



commerces aux abords d'une autoroute afin de tirer profit de l'accessibilité et de la visibilité offertes par cette dernière entraînera l'étirement voire l'éclatement de sa zone urbanisée. Il en résultera des besoins en déplacements accrus en longueur, en durée, et peut-être en quantité, qui se refléteront dans les besoins en équipements et infrastructures.

## DE NOUVEAUX MODÈLES DE RUES QUI S'AVÈRENT PROMETTEURS

En complément de la mise en place de trottoirs et voies cyclables agréables, sécuritaires et en réseau, il importe de revoir la façon même d'aménager nos rues. Or, si le Québec a longtemps conçu ses rues selon un modèle unique, ce n'est pas le cas à l'étranger où de nouveaux modèles ont fait leur apparition depuis quelques décennies. Ayant été longuement expérimentés, maintes fois évalués et réinventés, ces modèles peuvent désormais être envisagés plus sérieusement chez nous, bien que devant être documentés et adaptés à notre contexte.

C'est le cas de la rue partagée, qu'on appelle aussi « espace partagé » (shared space) en Angleterre, « zone de rencontre » en Belgique, en France et en Suisse, « cour résidentielle » (woonerf) aux Pays-Bas et « rue de jeu » (spielstrasse) en Allemagne. Les noms et les subtilités réglementaires de ce type d'approche de la voirie varient selon les régions, mais les objectifs sont généralement les mêmes. Il s'agit d'une voie où les différents modes de transport ne sont pas ou peu ségrégués (c.-à-d. confinés à une portion de la chaussée déterminée) et où l'apaisement de la circulation permet de concilier les fonctions de circulation et d'espace public tout en favorisant les déplacements actifs.

Le partage de ce type de voirie ne repose pas sur une conduite normalisée, mais plutôt sur l'interaction entre les usagers et l'application du principe de précaution envers les usagers vulnérables. On cherchera par conséquent à y diminuer la

signalisation au profit d'une conception assurant la visibilité et la sécurité de tous, particulièrement des piétons et cyclistes, mais aussi de ceux qui souhaiteraient y jouer librement! Concrètement, la rue partagée prendra donc la forme d'une rue étroite, sans bordure ni trottoir, dans laquelle la circulation est ralentie par des arbres, des stationnements et autres aménagements créant des obstacles dans la rue (Boucher et Fontaine, 2011).



Les quartiers Vauban et Rieselfeld de Freiburg im Breisgau, en Allemagne, sont structurés par un réseau de rues partagées et de cours partagées entre plusieurs bâtiments qui supportent les déplacements actifs et rendent possibles les loisirs extérieurs. Source : Vivre en Ville

## CONCEVOIR DES RUES ÉTROITES : UN PREMIER PAS DANS LA BONNE DIRECTION

Une des composantes de la rue ayant le plus d'impact sur le comportement adopté par les usagers est son échelle humaine. De nos jours, il n'est pas rare de trouver des rues aux chaussées très larges (plus de dix mètres pour seulement deux voies de circulation) dans des quartiers résidentiels de relativement faible densité. Ce surdimensionnement des voies, associé aux profondes cours avant des bâtiments, est à l'origine de nombreux problèmes. Par exemple, les larges perspectives visuelles invitent les conducteurs à circuler plus rapidement, au détriment de la sécurité des piétons et des cyclistes. En outre, l'importante minéralisation des sols contribue à la formation d'îlots de chaleur urbains qui dissuadent, pour des raisons tant de confort

que de santé publique, la fréquentation de la rue à des fins de loisir.

On peut s'assurer de l'échelle humaine d'une rue en réduisant la largeur de ses différentes composantes – en respect du rôle joué par la voie, évidemment – et en veillant à son bon encadrement bâti et naturel. Or, une municipalité désirant aménager des rues étroites sur son territoire devra faire face à certains défis, notamment s'assurer que les véhicules d'urgence, de collecte de matières résiduelles et de déneigement pourront circuler sans problème, ou qu'une offre réduite en stationnement sur rue ne causera pas problème pour les résidents et usagers du secteur. De telles rues ponctuent bon nombre de villages anciens, sans pourtant causer quelque écueil que ce soit pour ses usagers. Le problème réside donc peut-être davantage dans notre crainte d'avoir à faire face à ces défis plutôt que dans la réelle existence de ces derniers.

## LE PASSAGE À L'ACTION, L'AFFAIRE DE TOUS!

Bien plus que d'argent, c'est de créativité, de conviction et de volonté que doivent disposer les élus, les directeurs généraux et les professionnels municipaux pour créer des milieux de vie favorables à un mode de vie physiquement actif et à la pratique spontanée du loisir du quotidien. À nous de les convaincre de passer à l'action et de les aider à le faire!

## RÉFÉRENCES

Boucher, Isabelle et Nicolas Fontaine, 2011. L'aménagement et l'écomobilité, *Guide de bonnes pratiques sur la planification territoriale et le développement durable*, ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire, coll. « Planification territoriale et développement durable », p. 196.

Institut national de santé publique, 2005. *La vitesse au volant : son impact sur la santé et des mesures pour y remédier. Synthèse des connaissances*, p. 63.

Vivre en Ville, s.d.a « Trame de rues organique : effets sur la circulation dans les nouveaux quartiers », *Collectivitesviables.org*. [<http://collectivitesviables.org/etudes-de-cas/trame-de-rues-organique-effets-sur-la-circulation-dans-les-nouveaux-quartiers.aspx>]

Vivre en Ville, s.d.b « Apaisement de la circulation », *Collectivitesviables.org*. [<http://collectivitesviables.org/articles/apaisement-de-la-circulation.aspx>]

# TRANSFORMER L'ESPACE AVEC DES SOLUTIONS DE JEUX AQUATIQUES CREATIVES

FABRIQUÉ  
AU QUÉBEC

VORTEX



PARC VALOIS | POINTE-CLAIRE, QUÉBEC

 **VORTEX**

Chef de file mondial des solutions de jeux aquatiques avec plus de 650 installations au Québec et 7 000 dans le monde entier

[VORTEX-INTL.COM](http://VORTEX-INTL.COM) | 1.877.586.7839  
[KVEZINA@VORTEX-INTL.COM](mailto:KVEZINA@VORTEX-INTL.COM)

# AVEC DENIS MARION



## LA DÉMARCHE PRENDRE SOIN DE NOTRE MONDE POUR SENSIBILISER LES MUNICIPALITÉS ET PARTAGER LES PRATIQUES

PAR DENIS POULET

Coordonnée par la direction générale de la santé publique du ministère de la Santé et des Services sociaux, le réseau des Tables intersectorielles régionales sur les saines habitudes de vie, Avenir d'enfants, Québec en Forme et quelques autres partenaires nationaux, la démarche *Prendre soin de notre monde* se déploie dans tout le Québec depuis quatre ans. Pour savoir de quoi il retourne, *Agora Forum* a réalisé une entrevue avec Denis Marion, consultant auprès de Québec en Forme, et à ce titre membre de l'équipe de coordination de la démarche *Prendre soin de notre monde*, et maire de Massueville.



**Prendre soin  
de notre monde**

**Agora Forum :** En 2014, la démarche *Prendre soin de notre monde* est venue s'ajouter à une panoplie de politiques et de programmes visant à améliorer la santé et le bien-être des Québécois. Tout d'abord, c'est une formule un peu curieuse. « Prendre soin » n'évoque-t-il pas les soins de santé? Et « notre » monde, c'est le monde de qui?

**Denis Marion :** Cette démarche s'adresse nettement au milieu municipal. Pour comprendre le sens de la formule, il faut mettre les choses en contexte. Il n'y a pas si longtemps, on aurait pu dire que les municipalités prenaient soin de leurs infrastructures. Les services municipaux étaient prioritairement consacrés aux

infrastructures, on prélevait des taxes sur la propriété pour les entretenir et les améliorer. Mais depuis la fin des années 90, le champ d'activités des municipalités s'est élargi : à la sphère économique, puis à la sphère sociale. Le monde municipal a ainsi beaucoup évolué depuis 20 ans. Et en juin 2017, les municipalités sont devenues des « gouvernements de proximité ». Les services municipaux sont ainsi passés de « services à la propriété » à « services à la population ».

**AF :** Et la santé dans tout ça?

**DM :** Les soins de santé, c'est bien sûr un service à la population, mais ça ne

dépend pas du monde municipal car on pense plutôt curatif en cette matière. Or, il y a de nouveaux enjeux liés aux maladies chroniques et, avec le vieillissement de la population et l'augmentation de l'espérance de vie, les soins de santé coûtent de plus en plus cher. En même temps, on sait que la génération née après l'an 2000 risque d'avoir une vie plus courte que celle des générations précédentes. Les habitudes de vie vont réduire leur espérance de vie.

Ce phénomène n'est pas propre au Québec, il touche tous les pays industrialisés, mais le gouvernement du Québec s'est inquiété de la situation et a élaboré un plan d'action sur les habitudes de vie au début des années 2000. De là ce mouvement en faveur des « saines habitudes de vie ». Il faut savoir que ce mouvement est une initiative du réseau de la santé publique, mais qu'elle est appuyée par de très nombreux partenaires partout au Québec. Il y a quelques années, on comptait plus de 4000 organisations partenaires partout sur le territoire du Québec! Il y a là une logique de santé publique qui accorde autant d'importance à la prévention qu'aux soins proprement dits, c'est-à-dire le curatif.

**AF : Très bien, mais quel est le rôle des municipalités? Le mouvement des saines habitudes de vie n'incite-t-il**

**pas davantage les individus à corriger ou améliorer leurs habitudes pour être en meilleure santé? En quoi les municipalités peuvent-elles peser sur les choix individuels en cette matière?**

**DM :** Les gens sont de plus en plus conscients des habitudes de vie qui nuisent à leur santé. Ils sont peut-être prêts à faire davantage d'exercice ou à mieux manger, mais encore faut-il qu'ils puissent le faire. Celui ou celle qui prend sa santé en main peut se buter à des obstacles environnementaux, se trouvant limité dans sa liberté de choix. C'est bien beau vouloir marcher ou courir pour se mettre en forme, mais les voies de circulation très passantes peuvent constituer une entrave. C'est bien beau vouloir mieux manger, mais y a-t-il des commerces qui offrent des aliments frais et sains à proximité?

Or, qui peut agir le plus sur les environnements? C'est la municipalité, car elle crée elle-même des environnements en vertu, par exemple, de ses politiques d'urbanisme et d'aménagement du territoire. Et celles et ceux qui connaissent le monde municipal savent combien les municipalités sont actives dans les domaines du loisir, de la sécurité publique, des infrastructures, du transport et de l'environnement.

En outre, la municipalité est proche des citoyens. Récemment, en 2016, le gouvernement du Québec adoptait sa Politique gouvernementale de prévention en santé qui vise à l'amélioration de la santé et de la qualité de vie de la population. Et ça passe ainsi par un partenariat avec le monde municipal. Ce plan vise prioritairement trois milieux de vie : la petite enfance, le milieu scolaire, enfin le quartier, la ville ou le village. Offrir des environnements favorables à la santé et à la qualité de vie s'insère donc facilement dans les responsabilités de l'administration municipale.

**AF : Et que vient faire Prendre soin de notre monde dans cette perspective?**

**DM :** Prendre soin de notre monde, c'est d'abord une vision commune. Ce n'est pas un programme ou une politique qui s'ajoute aux autres. C'est un carrefour, un lieu de partage d'informations et d'expériences, un forum permanent si on veut. C'est une invitation à une foule de partenaires à travailler ensemble.

Issue de la réflexion d'un comité de travail créé et mandaté en juin 2014 par la Table de coordination nationale de santé publique — on voit ici le lien direct avec la santé —, cette démarche a évolué depuis quatre ans.



**CONSULTANT EXPERT EN RÉFRIGÉRATION ET EN EFFICACITÉ ÉNERGÉTIQUE**

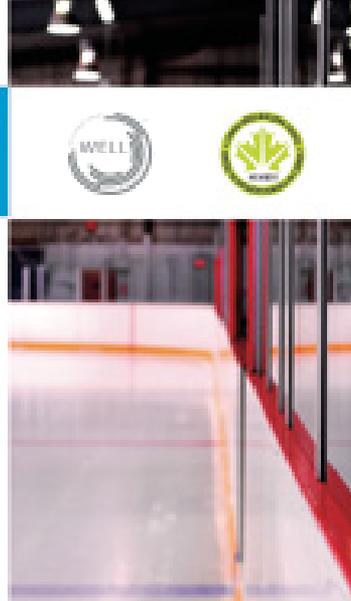
**Services spécialisés pour les arénas et les centres de curling**

- Demande de subvention du MELS
- Devis de performance électromécanique
- Mise en service (ingénieurs certifiés par BCA)
- Appuis financiers (HQ, Énergir, ÉcoPerformance)
- Remise en service (ingénieurs certifiés par RNCAN)
- Suivi de la performance énergétique
- Cote ENERGY STAR

— MTL  
Louis Vincent  
Bur. 450-965-1555 p. 510  
Cell. 514-891-4878  
louis@tst-inc.ca

— QC  
Julien Milot  
Bur. 418-803-7399 p. 570  
Cell. 581-988-8630  
julien@tst-inc.ca

www.tst-inc.ca

Nous souhaitons échanger et discuter avec les différentes équipes du monde municipal, mais en particulier avec celles du monde du loisir, du monde de l'urbanisme (et de l'aménagement du territoire) et des élus. L'objectif premier, c'est d'aider les acteurs du monde municipal à bien voir à quel point les gestes qu'ils posent peuvent avoir un impact sur la santé de leurs concitoyens.

Il y a déjà une grande ouverture du milieu municipal. Dans les dernières campagnes électorales, l'automne dernier, il a été beaucoup question de qualité de vie des citoyens dans les discours et les programmes. La qualité de vie est d'ailleurs un concept plus « parlant » que les saines habitudes de vie, mais il les englobe en quelque sorte tout en intégrant d'autres préoccupations comme celles de la petite enfance et de la santé environnementale.

Le comité stratégique de *Prendre soin de notre monde* a actualisé la vision commune récemment. De nombreuses organisations font maintenant partie du comité stratégique qui coordonne la démarche. Nous pouvons compter bien sûr sur la présence du réseau de la Santé publique, mais aussi sur celle de Québec en Forme, d'Avenir d'Enfants, de Capsana, du Carrefour action municipale et famille, du Réseau québécois des villes et villages en santé. On peut parier que d'autres acteurs importants se joindront à l'équipe dans les prochains mois. En partageant le leadership, ces organisations travaillent à mettre en œuvre des stratégies de sensibilisation et de mobilisation pour que les acteurs de tous les milieux développent de nouveaux partenariats. Il faut qu'ensemble nous parvenions à améliorer nos façons de faire au palier municipal pour tenir compte de ce qui a un impact sur la qualité de vie dans nos milieux.

**AF : Comment toutes ces stratégies sont-elles perçues par le milieu municipal?**

**DM :** Une fois que l'on sait qu'il ne s'agit ni d'un nouveau programme ni d'une pression pour élaborer de nouvelles politiques ou investir davantage dans des services, l'accueil est très positif. Surtout que la démarche ne va pas du haut vers le bas. Au contraire, elle cherche à valoriser toutes les expériences et à les partager en permettant à différents organismes de soutenir ces actions dans le cadre des priorités que les acteurs municipaux ont déjà établies. Les élus sont toujours heureux de voir ce qui se fait ailleurs et sont souvent prêts à adapter à leur milieu diverses pratiques qui ont donné de bons résultats ailleurs.

On compte 1133 municipalités au Québec, de toutes tailles. Les modèles et les pratiques en matière de santé, de saines habitudes de vie et de qualité de vie sont nombreux. C'est incroyable, tout ce qui se passe dans chaque milieu.

**AF : On peut quand même penser que ça ne va pas de soi. Il y a sûrement quelques bémols dans l'entreprise de sensibilisation.**

**DM :** Oui, l'un des enjeux, c'est la perception d'une augmentation des responsabilités. On peut ressentir un certain essoufflement devant l'ampleur de la tâche. Les services de loisir sont certainement très sensibilisés à tout ce qui touche l'amélioration de la qualité de vie des citoyens. Les services d'urbanisme ont fait du chemin aussi pour prendre en compte la santé dans les plans d'aménagement.

Du côté des élus, le défi reste important. Même s'ils font preuve d'une grande ouverture, il faut savoir que près de la moitié d'entre eux ne sont en poste que depuis les dernières élections de novembre dernier. Ce qu'il faut surtout promouvoir, c'est la prise de conscience de l'impact de toutes les décisions sur la santé des gens.

**AF : Vous êtes en quelque sorte des deux côtés de la clôture. En travaillant**

**comme consultant pour la démarche *Prendre soin de notre monde* et en étant maire d'une municipalité. Comment conciliez-vous ces deux rôles?**

**DM :** En fait, il n'y a pas vraiment de clôture. Depuis 2005, je suis maire de Massueville, un petit village de 500 habitants près de Sorel-Tracy, et j'ai été amené à assumer différentes responsabilités sur le plan régional à titre d'élu. En parallèle, j'étais — et je suis toujours — actif au sein d'organismes nationaux qui pilotent des dossiers de nature municipale, comme le Réseau québécois des villes et villages en santé. Mon travail de consultant chez Québec en Forme (qui reste un partenaire majeur de *Prendre soin de notre monde*) repose sur toutes ces expériences, dans une perspective de réseautage. Cela dit, je suis convaincu que la démarche *Prendre soin de notre monde* est porteuse, même pour un petit village comme le mien.

**AF : Merci, M. Marion.**

#### Une référence (site Internet)

Pour en savoir plus long sur *Prendre soin de notre monde* : <http://prendresoindenotremonde.com/>



Denis Marion est maire de la municipalité de Massueville depuis 2005 et membre du Conseil de la MRC de Pierre-de-Saurel. Il est président du Réseau québécois des villes et villages en santé, et membre du conseil d'administration du Conseil national de santé publique. Il est propriétaire de Gestion Alter Ego, une firme de consultants en gestion de projets et communications créée en 2005.

Une offre encore plus adaptée à vos besoins!

**PG Solutions** et **acceo municipal** sont fiers d'annoncer la fusion de leurs activités. Profitez de la force combinée de nos experts pour vous accompagner dans la gestion de vos activités de loisirs!



**PG Solutions**

1 866 617-4468

**acceo municipal**

**Experts en aménagement de terrains de jeux & espaces publics**  
Conception – installation – travaux connexes

Jeux d'eau  
Modules de jeux  
Jeux de câbles  
Jeux électroniques  
Parkour  
Skateparks  
Exerciseurs  
Mobilier urbain  
Abris



**simexco**.com  
info@simexco.com



Photo : Shutterstock.com

# ENTRE SANTÉ ET ÉDUCATION : LA PLACE DE LA MUNICIPALITÉ DANS LE DOMAINE DES SAINES HABITUDES DE VIE



PAR JOCELYN GARNEAU,  
PROFESSIONNEL DE  
RECHERCHE, PROJET  
SCOLOR, LABORATOIRE  
EN LOISIR ET VIE  
COMMUNAUTAIRE, UQTR

En 2016, la Politique de l'activité physique, du sport et du loisir *Au Québec, on bouge!* entraine dans nos vies... professionnelles. Les objectifs de cette politique sont fort simples : faire en sorte que les Québécoises et Québécois bougent davantage, à tout âge de leur vie.

Évidemment, les trois milieux doivent éviter de travailler en silos pour remplir leurs missions : la politique gouvernementale souligne aussi l'importance du partenariat entre les institutions publiques, puis entre ces institutions et la société civile.

## ADOPTER DES « HABITUDES »

Le but réel des campagnes de promotion des saines habitudes de vie n'est pas principalement de faire faire de l'activité physique aux gens et de les faire manger plus sagement. Il est de faire en sorte qu'ils adopteront des habitudes de vie saines, ce qui implique une notion de continuité dans leur comportement. Mais comment adopte-t-on une habitude?

Pour Stephen R. Covey, reconnu mondialement pour avoir relevé les sept habitudes des gens les plus efficaces<sup>1</sup>, les habitudes sont un croisement entre les connaissances, la compétence et la motivation. Il explique que, pour adopter une habitude, une personne doit :

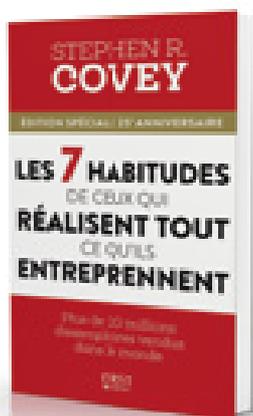
- comprendre quoi faire et pourquoi le faire (connaissances);
- savoir comment le faire (compétence);
- vouloir le faire.

<sup>1</sup> Covey, Stephen R. (1989/2004). *The 7 Habits of Highly Effective People*. Édition 25<sup>e</sup> anniversaire. Simon & Schuster: New York.

« Pour Stephen R. Covey, les habitudes sont un croisement entre les connaissances, la compétence et la motivation. »

Pour agir auprès de la population, la politique préconise une approche appuyée par ses grandes institutions : la Santé, l'Éducation et le Municipal doivent mettre la main à la pâte. À chacune, la politique assigne un mandat spécifique.

- Les institutions de la santé sont chargées d'organiser des campagnes de promotion, d'assurer le transfert de connaissances à la population et d'agir auprès des personnes sédentaires ou en surpoids.
- Les écoles sont mandatées pour développer chez les jeunes de saines habitudes de vie dès leur plus jeune âge, assurer le transfert d'information à la jeune population et créer des environnements favorisant la saine alimentation dans leurs établissements.
- Finalement, les municipalités ont un mandat double :
  - Mettre en place des environnements municipaux favorables au loisir actif, au déplacement actif et à la saine alimentation;
  - Offrir des activités accessibles et variées aux citoyens.





« Le citoyen doit être en mesure de se motiver lui-même en se fixant des objectifs personnels. Par contre, la municipalité, dans les limites de son mandat, peut agir pour favoriser l'adoption de saines habitudes de vie. »

Le dernier critère est fondamental. Même si elle possède les connaissances et la compétence, une personne peut toujours décider de ne pas adopter une habitude si elle n'est pas suffisamment motivée ou si des contraintes nuisent à sa volonté de le faire. C'est ici une question de motivation.

### LE CHAMP D'ACTION MUNICIPAL

La municipalité n'a pas l'autorité requise pour imposer au citoyen de faire de l'activité physique. De toute manière, imposer un comportement détruirait en soi le concept de loisir, qui implique les notions de choix et de temps libre.

La municipalité est par conséquent impuissante quant à la motivation du citoyen à pratiquer une activité physique ou à manger sainement. Le citoyen doit être en mesure de se motiver lui-même en se fixant des objectifs personnels. Par contre, la municipalité, dans les limites de son mandat, peut agir pour favoriser l'adoption de saines habitudes de vie.

D'abord, elle peut contribuer à réduire les barrières ou les contraintes à la pratique. Ces barrières peuvent être spatiales (distance à parcourir pour pratiquer son activité préférée), temporelles (puis-je pratiquer mon activité préférée à l'heure qui me convient?), sociales (des normes sociales ou des relations de pouvoir limitent-elles ma pratique?) ou économiques (mon budget me permet-il de pratiquer mon activité préférée?). Par la mise en place d'environnements favorables, soit le principal mandat municipal dans le dossier des saines habitudes de vie, la municipalité peut contribuer à faire tomber les barrières à la motivation.

Ensuite, la municipalité peut contribuer aux deux autres composantes de l'habitude, soit les connaissances et la compétence, en prenant des initiatives d'éducation populaire ou en proposant dans sa programmation des périodes d'initiation aux activités disciplinaires.

Même si l'éducation relève principalement du milieu scolaire, les écoles ont des limites, ne serait-ce que du fait que les enfants fréquentent d'autres milieux et qu'ils sont disponibles à d'autres moments que les périodes scolaires (soirs, jours de congé, vacances). De leur côté, les institutions de santé ont aussi un mandat de transfert de connaissances à la population. Par contre, elles ont du mal à intervenir directement auprès des communautés locales, de par la structure de leurs services.

Sans mandat d'éducation populaire explicite, les municipalités sont néanmoins des portes d'entrée parfaites pour l'accès aux communautés locales et aux citoyens, particulièrement lorsqu'un service de loisir actif y est à l'œuvre. Il n'est donc pas étonnant d'entendre de part et d'autre que le partenariat entre le milieu municipal et les institutions de la santé doit être renforcé. Ce partenariat s'appuie sur les forces de l'un (les ressources financières des programmes en faveur de saines habitudes de vie) et de l'autre (l'accès aux communautés), et réduit leurs faiblesses respectives. C'est uniquement dans le cadre précis de ce partenariat qu'un véritable mandat d'éducation aux saines habitudes de vie auprès de la population générale pourra être exécuté.

### DES HABITUDES DE VIE QUI PLAFONNENT

Voilà plus de 10 ans qu'on entend parler des saines habitudes de vie, et que pleuvent programmes, projets et démarches de tous bords tous côtés pour les promouvoir et les inculquer. Mais quel est le bilan? Si on se fie à une enquête sur les habitudes de vie de la population québécoise pour la période 2005-2015<sup>2</sup>, le portrait est décevant. Au cours de la période concernée, le niveau d'activité physique des 12 ans et plus aurait plafonné.

Si c'est le cas, ce n'est certainement pas par manque d'investissements municipaux.

<sup>2</sup> Nolin, B. (2015). Niveau d'activité physique de la population québécoise : pas d'amélioration depuis 2005. Québec : Direction du sport, du loisir et de l'activité physique, ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche. 4 p. [www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca).

Les municipalités ont en effet procédé au cours des dernières années à un grand déploiement de politiques en saines habitudes de vie. Majoritairement ciblées sur la mise en place d'environnements favorables et l'organisation d'activités de sensibilisation, beaucoup de ces politiques ne contiennent malheureusement pas de cibles SMART pour mesurer l'adoption de saines habitudes de vie. Ailleurs dans ce numéro, Lyne Beaudry analyse d'ailleurs le contenu de ces politiques (voir p. 20).

De plus, comme dans le champ du loisir en général, les municipalités n'ont pas l'obligation de mettre en place des environnements favorables ou d'organiser des activités qui favorisent l'éducation populaire et le développement de saines habitudes de vie. Par contre, il y a une norme « informelle et sociale » : aujourd'hui, on s'attend d'une municipalité qu'elle agisse dans ce champ. Aussi, plusieurs organismes (institutions, associations et autres OSBL) ont mis à la disposition des municipalités des guides, des cadres de référence et même des formations afin qu'elles puissent plus facilement se conformer à cette « norme ». La documentation du projet Espaces (cadre de référence *Tant qu'il y aura des enfants*, guide *Des parcs pour tous*, fiches de savoir, de savoir-faire et outils pratiques) fait partie de ce corpus d'informations.

## UN GUIDE SUR LES ENVIRONNEMENTS FAVORABLES

La démarche *Prendre soin de notre monde*<sup>3</sup> a produit il y a quelques années un guide qui définit et explique les leviers municipaux pour implanter des environnements favorables aux saines habitudes de vie<sup>4</sup>. Ces leviers se résument ainsi :

- **Levier 1 – Planification et réglementation :** Schéma d'aménagement et de développement ou plan métropolitain d'aménagement et de développement, plan d'urbanisme, plans directeurs,

règlements d'urbanisme et autres règlements municipaux.

- **Levier 2 – Politiques et programmation :** Politiques municipales, politiques locales et régionales sur le système alimentaire, programmes municipaux, programmation d'activités, collaborations et ententes avec la société civile.
- **Levier 3 – Interventions directes dans l'espace public :** Soutien du transport actif à l'échelle des rues et des îlots, soutien des activités de loisir physiques, de sport et de plein air, soutien de la saine alimentation.

## ENCORE LOIN D'UN SECTEUR NORMALISÉ

Même si de plus en plus de références fournissent des balises et des repères quant aux actions municipales à entreprendre, le secteur d'activité qui touche la sensibilisation et le développement de saines habitudes de vie est encore loin d'être normé. Chaque municipalité déclare sa compétence en la matière en fonction de ses moyens et, surtout, de sa volonté politique d'agir. Bien sûr, les incitatifs financiers de la dernière décennie ont convaincu de nombreuses administrations municipales d'embarquer dans le mouvement. De plus, les élus municipaux, qui sont de plus en plus sensibilisés aux bienfaits de l'adoption de saines habitudes de vie sur la santé et le bien-être général, y trouvent aussi leur compte, car la qualité de leur milieu s'en trouve augmentée.

Toutefois, une question demeure : avec autant de ressources investies dans la dernière décennie, pourquoi les statistiques ne montrent-elles pas une plus grande amélioration des habitudes de vie? Serait-ce parce qu'on s'est concentré davantage à faire sortir le monde dehors plutôt qu'à leur apprendre pourquoi et comment sortir dehors? Ou bien est-ce, comme le mentionne André Thibault dans son article (voir p. 15), parce qu'on s'est trop concentré sur la sensibilisation et trop peu sur les trois types de leviers municipaux?

<sup>3</sup> Voir l'entrevue avec Denis Marion à ce sujet à la page 29.

<sup>4</sup> Voir <http://bel.uqtr.ca/3144/1/Guide%20sur%20les%20SHV.PDF>.

**GYM PLUS inc.**  
Équipement de gymnase  
819 479-5883

**ARAQ**  
Association des responsables aquatiques du Québec  
Gagnant de La bourse ARAQ Innovation 2017

**Produit innovateur!**  
Basculez votre tremplin et libérez votre piscine  
Facile à utiliser / Fonctionnel / Sécuritaire

François Dubois  
fdubois@gymplus.ca  
1245 rue Hamel, Drummondville QC J2C 4X8  
[www.gymplus.ca](http://www.gymplus.ca)

« Même si de plus en plus de références fournissent des balises et des repères quant aux actions municipales à entreprendre, le secteur d'activité qui touche la sensibilisation et le développement de saines habitudes de vie est encore loin d'être normé. »

# LES PRIX EXCELLENCE AQLM 2018

À LA 19<sup>e</sup> CONFÉRENCE ANNUELLE  
DU LOISIR MUNICIPAL (CALM)

LE JEUDI 4 OCTOBRE 2018  
DE 18 h À 19 h  
HÔTEL LE CONCORDE QUÉBEC

10 CATÉGORIES  
DE PRIX REMIS | PLUS DE 200  
PARTICIPANTS

Participez en  
grand nombre  
et obtenez la  
reconnaissance  
méritée!

## MISES EN CANDIDATURE

Remplissez le formulaire  
en ligne, disponible sur le  
site de l'AQLM :

[www.loisirmunicipal.qc.ca](http://www.loisirmunicipal.qc.ca)

La date limite pour vous inscrire  
est le **23 août**, sauf pour la  
catégorie Excellence académique,  
fixée au 31 mai.

Chaque année depuis près de 20 ans,  
l'Association québécoise du loisir municipal  
(AQLM) honore des gens, des collectivités  
et des entreprises pour leurs réalisations ou  
contributions exceptionnelles en loisir public.

Cette année, les catégories ont été modifiées  
afin de mieux correspondre au vécu des  
membres. L'éventail de catégories permet  
une grande variété de candidatures,  
représentatives de tous les milieux.

Les lauréats recevront le trophée Otium au  
cours d'une cérémonie spéciale le 4 octobre  
2018 dans le cadre de la 19<sup>e</sup> Conférence  
annuelle du loisir municipal.

## CATÉGORIES 2018

### Réalisations professionnelles

MUNICIPALITÉS, VILLES  
OU ARRONDISSEMENTS  
(NOUVELLE RÉPARTITION)

Municipalités de moins de 10 000  
habitants (incluant le loisir rural)

Municipalités ou arrondissements  
de 10 000 à 24 999 habitants

Municipalités ou arrondissements  
de 25 000 à 74 999 habitants

Municipalités ou arrondissements  
de 75 000 habitants ou plus

Soutien à l'innovation et au développement  
- Membres associés commerciaux

Soutien à l'innovation et au développement  
- Membres associés corporatifs

Soutien au bénévolat

Excellence académique  
- Niveau collégial

Excellence académique  
- Niveau universitaire



Photo : Shutterstock.com

# LITTÉRATIE PHYSIQUE

## POUR ALLER PLUS LOIN DANS LES POLITIQUES ET PROGRAMMES DE LOISIR PUBLICS



PAR PIERRE MORIN,  
DIRECTEUR GÉNÉRAL,  
RÉSEAU ACCÈS  
PARTICIPATION

Face à la crise de l'inactivité physique qui affecte le monde occidental, et de façon plus aiguë l'Amérique du Nord, il peut se révéler utile de regarder comment le loisir public est en mesure de contribuer à corriger cette situation. Il ne peut le faire qu'en fonction d'une qualité d'offre de service qui se mesure non seulement en efficacité (accessibilité, participation, satisfaction des usagers, etc.), mais aussi et davantage en bienfaits durables dans différentes composantes pour les individus, les communautés et la société en général. Ce qui représente l'essence même du loisir public.

### LA CRISE DE L'INACTIVITÉ PHYSIQUE

« Nous savons que nous devons être actifs, nous savons que nous ne sommes pas assez actifs, et nous pensons que les autres se disent la même chose. »

Cette citation provenant du récent rapport *En rythme* de ParticipACTION<sup>1</sup> résume l'état d'esprit des Canadiens sur la problématique de l'inactivité physique au pays.

Car malgré les efforts des organisations, des gouvernements et des individus partout au Canada, l'inactivité physique demeure obstinément élevée, et ce, depuis plusieurs années. Les Canadiens ne sont tout simplement pas suffisamment actifs, et c'est un problème puisque l'inactivité se trouve au quatrième rang des

principaux risques liés au décès à l'échelle mondiale. Elle augmente le risque de développer de nombreux problèmes de santé comme le diabète de type 2, des maladies cardiovasculaires et certains cancers.

Le rapport *En rythme* montre que les Canadiens comprennent très bien que l'inactivité physique est un enjeu de santé critique, qu'ils mettent leur santé à risque et qu'ils assument la responsabilité de ce problème.

Même s'ils savent que mener un mode de vie actif est des plus importants, la majorité des adultes n'ont pas un mode de vie assez actif et 57 % disent éprouver de la difficulté à trouver la motivation pour se lever de leur fauteuil. C'est ce qu'on appelle le « paradoxe du divan<sup>2</sup> ».

« Les Canadiens comprennent très bien que l'inactivité physique est un enjeu de santé critique, qu'ils mettent leur santé à risque et qu'ils assument la responsabilité de ce problème. »

<sup>1</sup> Rapport *En rythme* de ParticipACTION présenté par MEC (Mountain Equipment Coop) — *Comprendre ce que l'activité physique signifie pour les Canadiens*, 12 pages, avril 2018 : <https://www.participaction.com/fr-ca/rapportenrythme>.

<sup>2</sup> Évoqué par le magazine en ligne *100°* : <https://centdegres.ca/magazine/activite-physique/pourquoi-les-canadiens-ne-sont-ils-pas-plus-physiquement-actifs%E2%80%89nouveau-rapport-de-participaction/>

« Il faut reconnaître que les institutions et organisations de loisir ne pourront contrer seules divers phénomènes qui caractérisent la crise de l'inactivité, tels la prévalence du temps d'écran chez les jeunes, l'hyperparentalité, la diminution du transport actif et la perception d'insécurité. »



Photo : Shutterstock.com

Pourtant, ce ne sont pas les initiatives gouvernementales ou même locales qui ont fait défaut. Les participants au sondage de ParticipACTION à la base du rapport *En rythme* ont tendance à blâmer plutôt les individus (84 %) et les parents (61 %) que les écoles (34 %), les gouvernements à tous niveaux (16 %) ou même les services de loisir (12 %).

## COMMENT INTERVENIR?

Alors, où est le problème? Comment aider les individus à développer rapidement et pour longtemps la motivation et le plaisir de bouger encore plus, alors que presque tous reconnaissent l'importance de l'enjeu autant sur le plan individuel que sur le plan collectif? Que pouvons-nous, en tant qu'organisations de loisir, faire de façon différente? Comment pouvons-nous contribuer de façon durable à juguler la « crise de l'inactivité » que plusieurs, du moins 83 % des répondants au sondage de ParticipACTION, évoquent comme l'enjeu numéro un de santé publique au Canada?

D'emblée, il faut reconnaître que les institutions et organisations de loisir ne pourront contrer seules divers phénomènes qui caractérisent la crise de l'inactivité, tels la prévalence du temps d'écran chez les jeunes, l'hyperparentalité, la diminution du transport actif et la perception d'insécurité. Cependant, cela ne doit pas empêcher de continuer à réfléchir sur la question des bienfaits à long terme des interventions

et programmes mis en œuvre ou soutenus par les intervenants en loisir public.

L'offre de service en loisir public ne doit pas seulement s'inscrire dans une logique marchande, viser la satisfaction à court terme d'intérêts politiques ou de besoins émanant de tendances ou de modes passagères, mais aussi agir sur la qualité de vie à court, moyen et long terme des individus et des communautés.

## RETOUR AUX BIENFAITS DU LOISIR

Qu'il soit permis d'évoquer la vision large que se sont donnée les organismes de loisir publics depuis une vingtaine d'années. *Le Catalogue des bienfaits du loisir*<sup>3</sup>, le projet de politique du loisir de l'AQLM<sup>4</sup>, ainsi que la *Déclaration de Québec*<sup>5</sup> sont autant de documents qui décrivent les bienfaits du loisir public sur plusieurs plans et qui ont inspiré, ou devraient le faire, les organisations de loisir, particulièrement les services de loisir municipaux.

On y parle beaucoup de santé, ce qui inclut la santé physique. Dans la version du *Catalogue* publiée en 1998, l'analyse de plus de 600 études permettait d'énoncer un des messages-clés qui se lit comme suit : « Les loisirs sont essentiels à la santé personnelle, favorisent un développement équilibré de la personne, augmentent la qualité de vie et contribuent à réduire les coûts des services de santé<sup>6</sup> ».

<sup>3</sup> Association canadienne des loisirs/parcs, *Le catalogue des bienfaits*, Ottawa, 1998, 246 pages.

<sup>4</sup> Association québécoise du loisir municipal, *Loisir, communauté locale et qualité de vie, Fondements d'une politique de loisir au Québec*, 2001, 15 pages.

<sup>5</sup> Organisation mondiale du loisir, *Déclaration de Québec – Le loisir essentiel au développement des communautés*, 10<sup>e</sup> Congrès mondial du loisir, Québec, 2008.

<sup>6</sup> *Le catalogue des bienfaits*, op. cit.



Agence Francyne Caron offre des produits d'affichage sportif haut de gamme.

TABLEAU DE POINTAGE • AFFICHEUR ÉLECTRONIQUE  
HORLOGE • ÉCRAN VIDÉO • SONORISATION • ET PLUS!



AFFICHAGE SPORTIF • 20 Terrasse Hertel, Chambly, Qc J3L 5P2 • francyne@afcaron.com • 450.447.3698 • 514.247.0887 • www.afcaron.com

Cette vision large appelle à instaurer des « conditions » permettant aux gens de développer par eux-mêmes, dans et par le loisir public, des compétences ou des aptitudes, de relever des défis personnels et d'atteindre un niveau de bien-être dont ils ne pourront se passer. On retrouve là les facteurs de motivation et de confiance qui font partie intégrante de la littératie physique, un concept relativement nouveau dont on peut certes s'inspirer pour installer ces conditions ou induire chez les individus la motivation d'adopter un mode de vie actif à long terme.

## L'IMPORTANCE DE S'ENGAGER POUR LA VIE

D'origine anglo-saxonne et développé par la Britannique Margaret Whitehead, le concept de littératie physique a fait son chemin au Canada anglais, puis, plus récemment, a commencé à s'implanter au Québec à travers plusieurs initiatives. Si bon nombre d'éléments associés à cette approche ne sont pas nouveaux — on parle quand même de santé physique comme objectif du sport et du loisir depuis plus de 40 ans —, certaines de ses composantes peuvent être développées et exploitées pour améliorer les politiques et programmes de loisir public.

La littératie physique se définit par « *la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute sa vie*<sup>7</sup> ».

En jouant sur tous ces tableaux, la littératie physique propose des orientations et des actions qui peuvent influencer la prestation de services d'une organisation de loisir ou de sport à tous les niveaux, du développement de la vision à l'animation directe des participants, en passant par les mesures de soutien aux organisations et l'élaboration de la programmation.

« L'engagement envers l'activité physique pour toute sa vie », donc le fait de soutenir l'adoption d'un mode de vie actif à long terme chez les individus d'une communauté, est un des aspects les plus intéressants de cette approche. Les programmes doivent permettre à tous les individus, car cette approche est éminemment inclusive, de développer l'intime conviction que l'activité physique leur sera toujours nécessaire et que ce sera toujours agréable. Se profilent ici les notions de plaisir, de jeu et de bien-être. Des notions nettement plus accrocheuses que la santé!

Si certaines composantes de la littératie physique ont toujours été cultivées, par exemple le développement des compétences physiques et la connaissance des activités, d'autres apparaissent comme des facteurs sur lesquels les programmes de sport et de loisir y gagneraient à mettre l'accent, tout particulièrement la confiance, la motivation et le développement de l'ensemble des habiletés physiques (motricité, locomotion, manipulation) dans tous les types d'environnements (terre, eau, air, glace). Il s'agirait donc de planifier et d'agir de façon délibérée et intentionnelle, à tous les niveaux de l'organisation, pour mettre de l'avant ces éléments.

C'est avec beaucoup de respect pour ce qui se fait déjà que nous proposons cette approche, et non pas pour qu'elle remplace quelque façon de faire, vision ou philosophie déjà en place. Il n'y a pas qu'une manière de se rendre du point A au point B, et certains pourront trouver intéressants les éléments proposés par le concept de littératie physique, même s'il n'a pu faire encore l'objet de mesures d'efficacité à long terme. En effet, la littératie physique propose des paramètres inédits qui, dans une optique de mesure des résultats, ne sont pas forcément faciles à évaluer à court terme. C'est normal : avec la « littératie physique », on est aussi dans la qualité de vie.

## EXEMPLES PRATIQUES DANS LE SPORT

Miser davantage sur des éléments comme la confiance, la motivation et la polyvalence, qu'est-ce que cela signifie concrètement pour des organisations de sport et de loisir?

Cela pourrait se traduire par les lignes de conduite suivantes :

- favoriser dès le plus jeune âge, et au moins jusqu'à 12 ans, la polyvalence des expériences sportives ou de développement d'habiletés physiques dans divers types d'environnements;
- éviter d'encourager la surspécialisation sportive avant l'adolescence;
- revoir les calendriers sportifs afin d'éviter le chevauchement des activités sportives qui peuvent empêcher un ou une jeune d'en pratiquer plusieurs;
- revoir l'utilisation des terrains sportifs afin de favoriser aussi une utilisation libre ou spontanée hors du cadre normé de la pratique sportive régulière;
- s'assurer que les entraîneurs et autres intervenants comprennent bien ce qu'est et ce que signifie le concept de « qualité de l'expérience » et sont en mesure de l'appliquer dans l'ensemble de leurs interventions au jour le jour;
- soutenir les organisations qui comprennent, valorisent et appliquent ces principes;
- soutenir les projets de formation en ce sens;
- informer les parents de ce à quoi ils sont en droit de s'attendre de la part des entraîneurs, animateurs ou autres intervenants dans un contexte de qualité.

Toutes ces mesures visent à développer à long terme le goût et le plaisir de bouger, mais surtout à prévenir le décrochage, pour de mauvaises raisons, du sport et de l'activité physique.

Les fédérations de sport ont un rôle important à cet égard. Au-delà de leur mission de régie et de développement d'une élite, elles revendiquent pour la plupart des objectifs éducatifs que la littératie physique leur permet d'étayer et d'approfondir.

<sup>7</sup> Voir <http://litteratiephysique.ca/litteratie-physique/consensus-canadien/>.

« Quoiqu'on n'ait pu mesurer encore de façon probante l'efficacité du concept de littératie physique, il reste que celui-ci présente un ensemble de mesures qui ont déjà fait leurs preuves dans différents milieux. »

Par exemple, les dirigeants de Baseball Québec, après s'être longuement questionnés sur les raisons du décrochage de ce sport par les jeunes de 10 à 12 ans, ont décidé d'intégrer le concept de littératie physique dans les orientations et programmes de la Fédération en mettant en œuvre un vaste programme de soutien aux entraîneurs sur le thème de l'amélioration de la qualité de l'expérience des jeunes. Ce projet se concrétise, entre autres, par des ateliers de développement des habiletés fondamentales ouverts à tous les jeunes des équipes d'une même catégorie au même lieu et en même temps, en remplacement des matchs de début de saison. Ces ateliers visent notamment à développer le plaisir de jouer par l'acquisition de nouvelles habiletés, autant chez le jeune joueur que chez l'entraîneur<sup>8</sup>.

De son côté, la Fédération québécoise d'athlétisme a aboli les records dans le groupe d'âge minimales (10-11 ans) et privilégie la polyvalence comme critère d'attribution du trophée de l'athlète par excellence de l'année dans la catégorie benjamins (12-13 ans); le ou la jeune athlète qui court, saute et lance avec de bons résultats a ainsi de meilleures chances de remporter le trophée que les spécialistes du sprint, par exemple<sup>9</sup>.

Plusieurs autres fédérations sportives, dont le waterpolo, le plongeon, la danse sportive, le hockey-luge, le tennis de table, le volleyball, les parasports, le judo et le ski de fond, ont conçu des programmes inspirés du concept de littératie physique.

## DANS LES CAMPS DE JOUR ET LES ESPACES DE JEU

L'arrondissement d'Ahuntsic-Cartierville de la Ville de Montréal et surtout l'organisme Tremplin Santé ont développé des processus d'intégration de la littératie physique dans les camps de jour ou les camps de vacances. Tremplin Santé a notamment élaboré un programme de formation et publié un guide qui indique « comment intégrer une programmation et une intervention de qualité grâce à la littératie physique<sup>10</sup> ». L'organisme a aussi organisé des ateliers de formation sur ce sujet, offert des webinaires et même produit récemment un outil appelé « roue de la motivation » qui aide les moniteurs à choisir et adapter les activités afin qu'elles soient cohérentes avec la vision.

Dans le même sens, nous pourrions évoquer les efforts de plusieurs municipalités pour offrir des espaces de jeu où il s'agit moins de « faire bouger les enfants » que de leur « permettre de bouger » de leur propre initiative, comme ils le veulent. Car par définition, le jeu libre est excitant et motivant, et il développe les aptitudes physiques des enfants sans contrainte, ce qui les pousse à persévérer dans leurs activités physiques. Ces initiatives s'appuient plus ou moins sur les principes d'aménagement des parcs et autres espaces publics du projet Espaces que pilote l'Alliance québécoise du loisir public depuis 2013. Le projet Espaces a notamment produit un cadre de référence (*Tant qu'il y aura des enfants*) qui propose certaines valeurs parmi lesquelles on trouve le plaisir, jouer dehors, le mode de vie physiquement actif, ainsi que le jeu libre chez l'enfant.

## INTRODUIRE DES ÉLÉMENTS DE LA LITTÉRATIE PHYSIQUE DANS LA VISION

La préoccupation d'offrir des programmes et des services qui vont procurer à leurs usagers une expérience dont les résultats seront durables n'est pas toujours manifeste. C'est ici que la littératie physique peut être utile en proposant un cadre de réflexion global qui a le mérite d'aider à orienter, de façon consciente et intentionnelle, les politiques et les programmes sur des axes de changement durable. De là l'importance d'introduire cette approche dans la vision qui préside aux politiques publiques, tout particulièrement au niveau municipal dans les domaines du sport, du loisir et de l'activité physique.

Quoiqu'on n'ait pu mesurer encore de façon probante l'efficacité du concept de littératie physique, il reste que celui-ci présente un ensemble de mesures qui ont déjà fait leurs preuves dans différents milieux. Le développement de la littératie physique semble ainsi offrir une contribution intéressante à la solution globale du problème de l'inactivité physique. Alors si, à la hauteur de nos moyens, nous sommes en mesure de contribuer à ce qu'une majorité de citoyens adoptent un mode de vie actif et bougent avec plaisir toute leur vie, c'est une opportunité que nous ne pouvons ignorer.

<sup>8</sup> Merci à Steeve Ager, vice-président de *Baseball Québec*, pour les informations.

<sup>9</sup> Informations en provenance de Denis Poulet, collaborateur d'*Agora Forum* et par ailleurs responsable du Comité des records de la Fédération québécoise d'athlétisme.

<sup>10</sup> Voir <http://www.tremplinsante.ca/zone-parents/les-saines-habitudes-de-vie/activites-physiques>.



Le continuum des parcs.  
Image : Des parcs pour tous, ACPL – Parcs Canada

# PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR LES SENTIERS ET LES CIRCUITS D'ENTRAÎNEMENT DANS LES PARCS

PAR DENIS POULET, AVEC LA COLLABORATION D'ADÈLE ANTONIOLLI, CHARGÉE DE DOSSIER, PROJET ESPACES

« Rares sont les gens, tous âges confondus, qui n'ont pas d'heureux souvenirs d'activités dans un parc ou l'autre. »

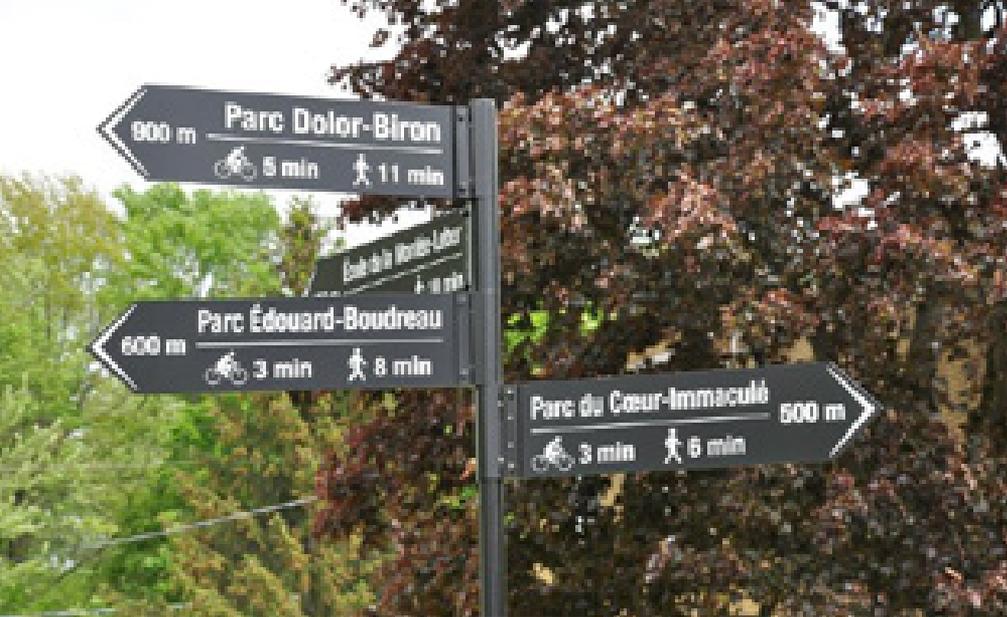


Pour favoriser des modes de vie physiquement actifs, les parcs publics constituent un incontournable. Historiquement, et à tous les niveaux (municipal, régional, provincial, national), les parcs publics ont pratiquement toujours joué ce rôle, parfois implicitement, parfois plus ouvertement.

Les terrains de sport dans les parcs municipaux ont permis à des générations de jeunes de développer leurs aptitudes physiques, les aires de jeu réservées aux enfants ont été le théâtre de moult apprentissages d'ordre physiologique, la pratique du camping et de la randonnée dans les grands parcs a fait bouger des fractions importantes de la population. Rares sont les gens, tous âges confondus, qui n'ont pas d'heureux souvenirs d'activités dans un parc ou l'autre.

Les parcs ont une importance vitale pour développer et maintenir la qualité de vie dans une communauté, contribuant à la santé des familles et de la jeunesse, ainsi qu'au développement économique et à la qualité de l'environnement dans la région. Ils sont des lieux de rassemblement, de ressourcement, de contact avec la nature... et d'activité physique. Si on y trouve toujours des terrains de sport et des aires de jeu, on constate que l'offre destinée aux gens qui veulent bouger, se mettre en forme ou s'entraîner s'y est grandement diversifiée.

Initialement axé sur l'aménagement d'espaces de jeu favorisant le jeu libre chez les enfants, le projet Espaces a graduellement élargi sa perspective. Il a développé l'an dernier une nouvelle approche « parcs pour tous » visant à « fournir des outils et des formations qui favorisent le développement des



Parcours actif de parc en parc, arrondissement de Fleurimont à Sherbrooke.

Les sentiers peuvent servir à de nombreuses activités, à commencer par la marche. On pense aussi à toutes les autres activités de locomotion non motorisées, comme la course à pied, le ski de fond et le vélo, mais les sentiers peuvent être également des espaces de jeu et d'apprentissage pour les enfants.

Par ailleurs, le sentier est une voie publique qui constitue un lieu de rencontre, et il arrive que le caractère spécifique d'un sentier (qui offre une curiosité naturelle remarquable ou qui présente une valeur historique, par exemple) contribue à tisser des liens entre les différents lieux de la communauté et à permettre aux citoyens de se sentir bien dans leur milieu.

Pour être invitants et inciter les gens à les fréquenter davantage, les sentiers doivent être bien balisés et, surtout, bien entretenus en toute saison.

Le guide d'aménagement de sentiers du projet Espaces aborde une série de questions pratiques :

- la planification : les principaux critères à prendre en compte sont la catégorie de sentier (primaire, secondaire ou tertiaire), le public cible, la fréquence d'utilisation, le type d'utilisation, la topographie, le sol et le climat;
- le design : comprend les dimensions, le tracé, les matériaux, le dénivelé et les bordures;
- la réalisation de l'ouvrage : coup d'œil particulier sur la fondation et le drainage;
- la signalisation;
- l'accessibilité universelle;
- l'éclairage;
- l'entretien : inclut la vérification régulière de divers éléments (emprise, drainage et dommages causés par l'érosion, pente, structures, accès et sécurité, signalisation et balisage).

parcs dans une perspective de service public destiné à toutes les catégories de population. C'est une approche qui met en relief l'accessibilité universelle, la pratique libre, la cohabitation des usagers et l'incitation à l'activité physique<sup>1</sup>. »

Au chapitre de l'incitation à l'activité physique, Espaces s'est particulièrement préoccupé des sentiers dans les parcs. Par ailleurs, le Regroupement des URLS (RURLS) du Québec vient de publier un document qui s'attarde aux appareils et circuits de mise en forme extérieurs.

## LES SENTIERS DANS LES PARCS

Espaces offre une fiche de savoir qui porte sur les sentiers dans les parcs<sup>2</sup> et, en complément, un guide pratique d'aménagement de sentiers<sup>3</sup>.

Parmi tous les aménagements que l'on retrouve dans un parc, le sentier est sans contredit le plus polyvalent et le plus avantageux, servant tout autant à des fins de passage qu'à des pratiques de loisir. Cet aménagement est un moyen efficace de promotion de la santé, car il favorise l'activité physique et les déplacements actifs. Il ajoute aussi une valeur ludique et éducative importante aux espaces publics, offrant souvent un contact avec la nature.

<sup>1</sup> Voir <http://www.projetespaces.ca/pages.asp?id=1175>.

<sup>2</sup> Voir [http://www.projetespaces.ca/fiches\\_details.asp?id=141](http://www.projetespaces.ca/fiches_details.asp?id=141).

<sup>3</sup> Voir [http://www.projetespaces.ca/fiches\\_details.asp?id=147](http://www.projetespaces.ca/fiches_details.asp?id=147).

« Pour être invitants et inciter les gens à les fréquenter davantage, les sentiers doivent être bien balisés et, surtout, bien entretenus en toute saison. »

## LES APPAREILS ET CIRCUITS DE MISE EN FORME EXTÉRIEURS

Le document du RURLS<sup>4</sup> est un guide qui aborde la question des appareils et circuits de mise en forme extérieurs, mais en réalité il embrasse beaucoup plus large, incluant même... les sentiers. Attardons-nous aux appareils et circuits de mise en forme, car on trouve dans ce guide une approche inédite de ces équipements qui peut s'avérer d'une très grande utilité aux gestionnaires de parcs publics.

Les installations de mise en forme foisonnent dans les parcs, répondant à des besoins variés, qu'il s'agisse de cours, d'entraînement ou même de compétitions. Elles se présentent sous de multiples identités : parcours sportif, parcours santé, circuit actif, circuit d'entraînement en plein air, aire d'exercices, piste d'hébertisme, gym urbain, etc.

En quelques années seulement, les produits offerts sur le marché se sont multipliés et plusieurs municipalités, désireuses d'offrir des environnements favorables aux saines habitudes de vie, se sont montrées enthousiastes à l'idée d'installer des équipements permettant aux citoyens de bouger davantage en plein air.

Or, ces équipements sont-ils vraiment utiles? Force est d'admettre qu'il existe de très beaux exemples de réussites, mais aussi de nombreux équipements inutilisés.

Le guide signale que « les parcs actifs sont plus probants que les appareils ».

« À la lumière des résultats des études recensées et des observations réalisées sur le terrain depuis l'apparition des appareils et des circuits de mise en forme à l'extérieur, nous pouvons affirmer que certes l'aménagement de circuits actifs extérieurs accroît l'accès à des environnements favorables à la pratique

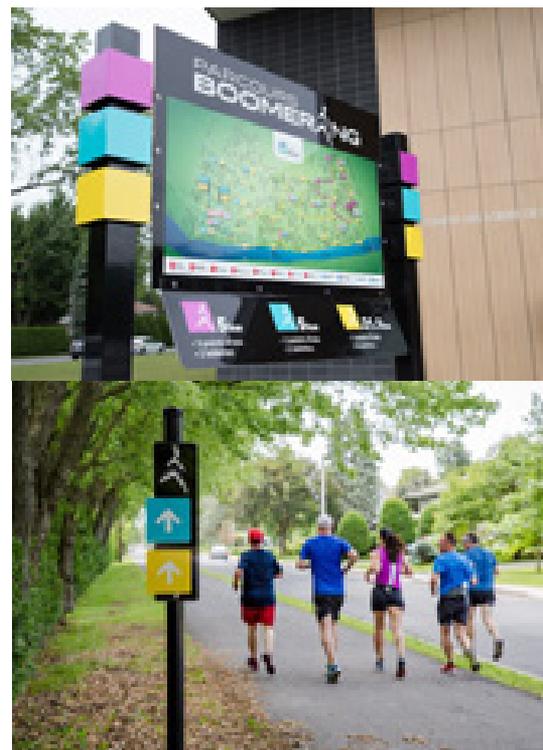
d'activités physiques. Toutefois, les taux de fréquentation de ces équipements ainsi que les bénéfices réels sur la santé restent très limités et nous estimons que ce type d'installations ne peut, à lui seul, garantir la pratique d'activités physiques des citoyens.

« Pour encourager l'ensemble de la population à bouger et pour mieux soutenir ceux qui ont à cœur la pratique régulière d'activités physiques, nous croyons que les municipalités ont tout avantage à miser sur l'aménagement de parcs actifs, c'est-à-dire d'espaces publics qui proposent un agencement d'équipements et d'aménagements qui incitent naturellement à l'action : espaces verts non aménagés favorisant le jeu libre et spontané, présence de terrains sportifs polyvalents ou spécialisés et présence de sentiers aménagés.

« La qualité des installations, la diversité des activités proposées sur les sites et l'accès en toutes saisons à ces mêmes aménagements sont autant d'enjeux qui facilitent l'adoption d'un mode de vie actif pour l'ensemble de la population. »

Le guide propose une série de « conditions gagnantes » pour l'implantation d'appareils et de circuits de mise en forme : portrait de la situation, identification des besoins, choix de l'emplacement, type d'aménagement et d'équipement, sécurité et prévention, promotion et appropriation.

Plusieurs exemples d'aménagements permettent de faire ressortir la complexité des facteurs à prendre en compte dans la décision de choisir et d'installer un équipement. Pour chaque exemple, on décrit le concept, les types d'installations, les avantages et les limites. Ainsi analyse-t-on le circuit d'entraînement avec des bancs de parc, le parcours ou plateau d'entraînement avec des modules fixes, les appareils à composantes mobiles, ainsi que les stations d'exercices et de réadaptation.



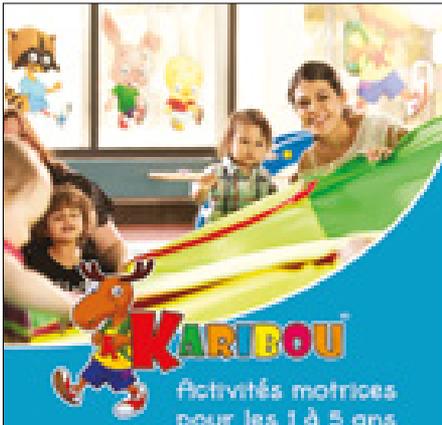
Le parcours Boomerang, à Belœil.  
Crédit photo : Studio Pink

Le guide offre également une liste de ressources professionnelles et de fournisseurs.

Somme toute, « les équipements de mise en forme extérieurs constituent une belle tendance et une avenue intéressante à emprunter pour inciter les gens à sortir davantage dehors et à adopter un mode de vie actif, [...] mais] l'aménagement de parcs favorisant l'adoption d'un mode de vie physiquement actif ne passe pas exclusivement par l'aménagement d'exerciceurs ou d'autres appareils de mise en forme. »

« Dans un premier temps, il est primordial que les propriétaires et les gestionnaires de parcs s'assurent que les aménagements souhaités répondront à un réel besoin, sans lequel l'investissement dans un tel projet n'est pas justifié. Puis, considérant que tous les types d'aménagement ne sont pas idéaux pour toutes les clientèles et pour tous les milieux, dans les communautés

<sup>4</sup> Ce guide est disponible auprès de l'Unité régionale de loisir et de sport de votre région.



**KARIBOU**  
Activités motrices  
pour les 1 à 5 ans

**Programme clé en main  
pour les municipalités!**

**Déjà plus de 60 sites d'activités!**  
Rejoignez le réseau des fournisseurs  
officiels et faites bouger  
vos tout-petits!



[www.KARIBOU.com](http://www.KARIBOU.com)

où le besoin est clairement manifesté et où plusieurs conditions sont réunies pour soutenir ce type d'installations, il importe de bien connaître l'état de situation pour effectuer les bons choix et, ainsi, mettre toutes les chances de votre côté pour s'assurer que l'aménagement offert à votre population soit fréquenté à la hauteur de vos aspirations. »

## LE CONTINUUM DES PARCS

Pour conclure cet article, mentionnons que le projet Espaces souscrit au concept de « continuum des parcs » au cœur du dernier plan d'action de Parcs Canada, fruit d'un partenariat entre l'Association canadienne des parcs et loisirs (ACPL) et le Conseil canadien des parcs (CCP)<sup>5</sup>. Et comme par hasard, ce plan d'action s'intitule *Des parcs pour tous!*

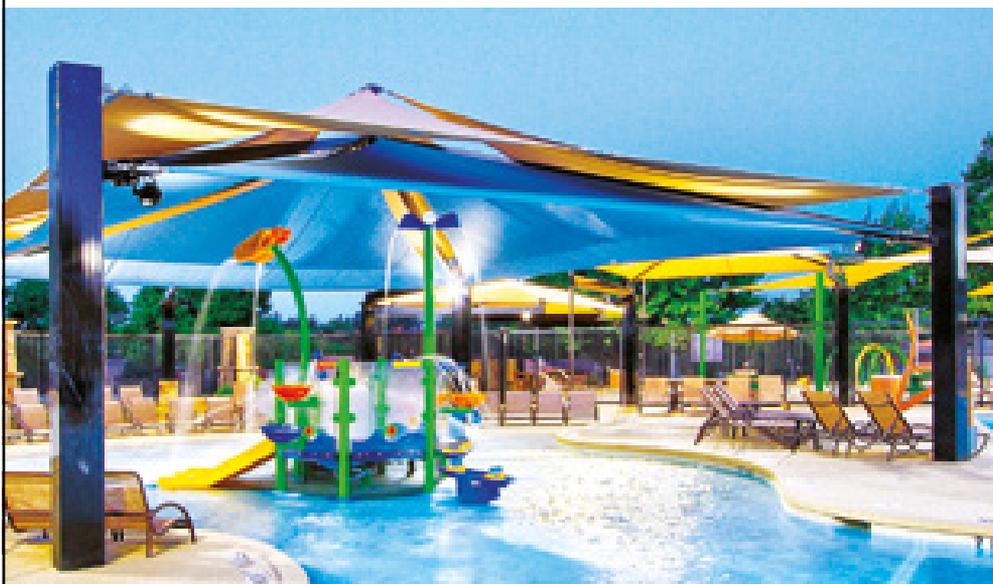
Le continuum des parcs se définit comme suit :

« Le continuum des parcs est constitué des endroits réservés à la conservation de la nature et au contact avec celle-ci : fiduciaires foncières, réserves privées, ruisseaux urbains, parcs communautaires, régionaux et municipaux, aires de jeux, sentiers, ravins, parcs de quartier, parcs territoriaux et provinciaux, parcs marins, zones protégées, aires naturelles conservées et protégées par les Autochtones, parcs nationaux et réserves fauniques. Ces endroits peuvent avoir différents objectifs, mais ils exercent aussi d'importants rôles complémentaires.

« Tous les éléments de ce continuum contribuent de façon essentielle à favoriser la santé, le bonheur et la prospérité parmi les êtres humains. La nature, que ce soit pour la conservation, les loisirs ou la subsistance, constitue le dénominateur commun pour le continuum des parcs. »

<sup>5</sup> *Des parcs pour tous, un plan d'action pour la communauté des parcs au Canada*, Parcs Canada, 2017, 36 pages; <https://static1.squarespace.com/static/57a2167acd0f68183878e305/t/5a57c84e53450ad102757f20/1515702376439/Parks+for+All+FR+%28Web%29+%282%29.pdf>

Aucun parc à jeu d'eau n'est complet...  
sans un abri solaire TECHSPORT.



**TECHSPORT**  
*Le choix fiable d'abris solaires  
au Québec.*

Ombre et fraîcheur, contactez-nous  
pour concevoir l'ajout d'une zone confort.

 **TECHSPORT**

 450 834-3222 | 1 800 361-9463  [info@techsport.ca](mailto:info@techsport.ca)  [www.techsport.ca](http://www.techsport.ca)

PM4128B



Salle de conférence principale.  
Photo : Philippe Manning | IPIX.tv

# EXPERT EN LOISIR OU EN DÉMOLITION DE SILOS? UN BILAN DU 6<sup>e</sup> RENDEZ-VOUS QUÉBÉCOIS DU LOISIR RURAL

PAR JOCELYN GARNEAU,  
PROFESSIONNEL DE RECHERCHE  
LABORATOIRE EN LOISIR ET VIE  
COMMUNAUTAIRE

Venise-en-Québec se situe en Montérégie, très près de la frontière sud du Québec. Cette petite municipalité d'environ 1750 habitants est aujourd'hui un lieu de villégiature de qualité. Les 2, 3 et 4 mai derniers, ce petit coin de paradis a accueilli 170 personnes, rassemblées pour parler des enjeux actuels du loisir rural. Les rencontres se sont tenues dans les installations de La cache du Lac Champlain et l'Auberge du Lac Champlain, toutes deux en face du lac du même nom. Seize des dix-sept régions du Québec étaient représentées, et ce, malgré la position limitrophe de la municipalité hôte de l'événement.

Comme chaque année au Rendez-vous, la gamme d'activités proposée couvrait un large éventail d'enjeux : la pratique libre au-delà du jeu libre, la reconnaissance de l'expertise du travailleur en loisir auprès de son conseil municipal,

le partenariat école-municipalité, les aménagements pour piétons et cyclistes, les solutions pour faciliter l'acceptabilité de l'implantation du programme DAFA dans les petits milieux, le loisir des aînés, la gestion responsable des programmations de loisir, l'urbanisme en complémentarité au loisir pour la qualité de vie des citoyens, et quelques autres. En général, les participants ont semblé fort satisfaits, autant de leurs expériences durant les ateliers que des moments plus libres où discussions et réseautage étaient à l'honneur.

## **UN RÔLE DE COMMUNICATION À REDÉFINIR**

Au-delà des expertises qui caractérisaient les présentations, ce qui a semblé le plus ressortir des ateliers est le besoin pour le travailleur rural d'agir comme ambassadeur de sa profession face aux



Groupe de travail durant l'atelier sur le DAFA en milieu rural.

Photo : Philippe Manning | IPIX.tv



Présentation lors de l'atelier sur la programmation responsable.

Photo : Philippe Manning | IPIX.tv



Le professeur André Thibault à la conférence de clôture.

Photo : Philippe Manning | IPIX.tv

ambassadeurs des autres domaines. Si on analyse la programmation de ce 6<sup>e</sup> Rendez-vous, on relève que plusieurs exposés placent le travailleur en loisir rural face aux acteurs qui jouent aussi des rôles en loisir : le conseil municipal, l'école et la commission scolaire, les organismes partenaires, l'urbaniste et, finalement, le citoyen.

Cette observation est très proche de la conclusion qui ressortait du Rendez-vous de 2017 à Pohénégamook. On affirmait alors que « le travailleur en loisir rural doit d'abord et avant tout être un agent de dialogue au service de la qualité de vie ». Ce qu'on a ajouté cette année, c'est que ce rôle est difficile à jouer, car les acteurs avec qui communiquer sont nombreux et sont encore à ce jour habitués à travailler en silos.

De plus, on se rend compte que les canaux requis pour la communication entre les différents acteurs sont déficients ou inexistantes. Il n'existe pas de formule miracle pour les mettre en place vu les particularités de chaque milieu. De plus, si les milieux urbains peuvent compter sur des structures organisationnelles fortes permettant d'y aménager leurs canaux de communication, les milieux ruraux recourent davantage à la force et au caractère de certains champions pour soutenir ces canaux. Ce mode de

coopération fondé sur la relation entre individus, bien que témoignant d'une force des milieux ruraux, rend aussi les liens établis plus fragiles et moins permanents.

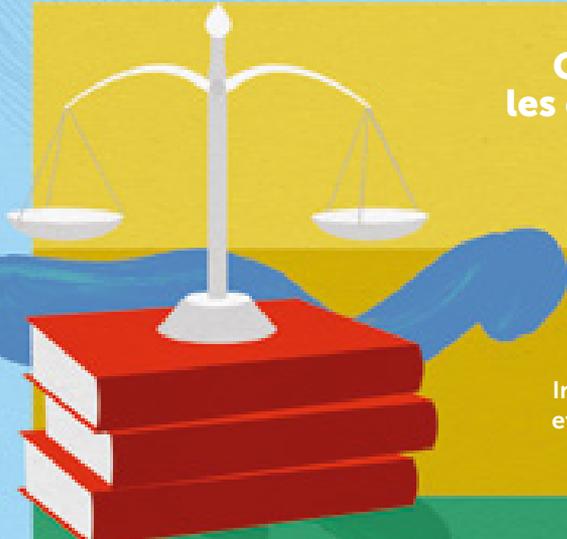
Il semble donc y avoir, pour les municipalités rurales et surtout en loisir public, un besoin de systématiser et de formaliser les interactions entre le travailleur en loisir et les autres acteurs énumérés plus haut. Pour être comblé, ce besoin passe inévitablement par l'invention de nouvelles recettes qui définiront les modalités de travail entre tous les acteurs qui agissent sur le loisir et la qualité de vie des citoyens. Ces recettes devront :

- Prendre en compte que chaque milieu rural organise ses interventions en matière de loisir, d'éducation, de saines habitudes de vie et de développement social en fonction des ressources et organismes disponibles, qui varient grandement d'un territoire à l'autre;
- Prendre en considération que les relations et la confiance entre individus occupent une place prépondérante dans la mobilisation des communautés rurales, et que les relations et la confiance prennent beaucoup de temps à construire, surtout dans un contexte qui a toujours incité les communautés à se débrouiller seules;
- Se baser sur l'étude et l'analyse des succès et des échecs vécus par les milieux ruraux dans les dernières années.

Il semble aussi y avoir un besoin de briser la vision que le travailleur en loisir n'est qu'un lien entre la communauté et la municipalité. Cette vision doit être remplacée par une nouvelle où le travailleur en loisir rural est un « nexus<sup>1</sup> » entre la communauté et tous les acteurs touchant à la qualité de vie, au bien-être des individus et au bien-être collectif. C'est seulement en assumant ce rôle que le travailleur en loisir ou son service pourra détruire les silos qui nuisent à l'efficacité et à l'efficience des services déployés pour le citoyen.

<sup>1</sup> Le mot *nexus* désigne une connexion, généralement là où de multiples éléments se rencontrent.

# UNE FOULE DE RESSOURCES POUR LES CAMPS DE JOUR MUNICIPAUX



## Cadre de référence pour les camps de jour municipaux

Le programme incontournable pour  
les gestionnaires de camp

## Index Juridique

Indispensable pour comprendre les lois  
et règlements qui s'appliquent en camp



## Vers une intégration réussie

Pour tout savoir sur l'intégration des campeurs  
ayant des besoins particuliers



## Urgences en camp

Des protocoles d'urgences pour toutes sortes  
de situations susceptibles de survenir en camp



## Formations Remue-Méninges

Formation à la carte pour animateurs  
et coordonnateurs



Association des  
camps du Québec



C'est plus de 160 outils gratuits à portée de clic!  
[camps.qc.ca/ressources-municipal](https://camps.qc.ca/ressources-municipal)

Fibre de terrain de jeux  
 Installation par soufflerie

Certifié IPEMA  
 Accessibilité en fauteuil roulant  
 Test de résistance à l'inflammabilité



**NOUVEAU**

Production de paillis de cèdre naturel et coloré!



438.320.0389  
 LesEpdandagesRobert.ca

## UNE COMMUNAUTÉ À CIMENTER

En conférence de clôture, le professeur André Thibault a mentionné que les travailleurs en loisir rural ont su au cours des six dernières années faire reconnaître les particularités de leur profession et de leurs enjeux : des populations vieillissantes, des superéquipements qui tombent en désuétude, des territoires immenses qui demandent aux municipalités de coopérer entre elles, le renouvellement du bénévolat, enfin l'animation et l'aménagement de la pratique libre.

M. Thibault a déclaré : « Travailler en loisir rural, c'est comme attraper une grippe d'homme : on se pense seul à avoir un problème de la sorte, mais c'est faux. Grâce au Rendez-vous québécois du loisir rural, on se rend compte qu'on est tous ensemble face à ce problème. » En conclusion de son exposé, il a appelé les travailleurs en loisir rural à faire un pas de plus vers la prise en main de leur destinée en rappelant qu'il leur reste trois grands défis pour y arriver :

- Renforcer leur réseau;
- Accroître leur poids politique;
- Se positionner et se représenter auprès des autres acteurs provinciaux.

## UNE ÉDITION FRANCHEMENT RÉUSSIE

Ce 6<sup>e</sup> Rendez-vous a su se démarquer par la pertinence des présentations et par la qualité de l'organisation. Loisir et Sport Montérégie et ses alliés ont dépensé beaucoup d'énergie pour sonder les participants sur les enjeux dont ils souhaitaient discuter à ce Rendez-vous. Ce souci du détail fut payant.

Sur une note personnelle, je pense pouvoir parler pour tous les professionnels qui étaient présents à Venise-en-Québec en affirmant que nous sommes repartis avec une foule d'idées en tête que nous n'avions pas lorsque nous sommes arrivés.

Cette édition du Rendez-vous a élevé la barre pour 2019. L'emplacement de la prochaine édition a été révélé lors du banquet du jeudi soir : le 7<sup>e</sup> Rendez-vous se tiendra à Chandler, en Gaspésie, de l'autre côté de notre belle province.

*Les membres du comité organisateur avaient tout lieu de se féliciter lors de la soirée du jeudi.  
 Photo : Philippe Manning | IPIX.tv*





**ZAMBONI®**  
**ROBERT BOILEAU INC.**

**Distributeur exclusif au Québec**  
**1-877-333-8420**



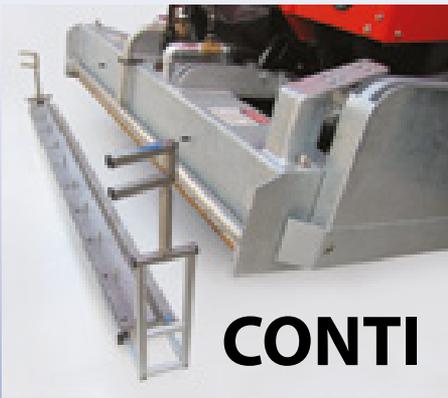
Coupe bordure  
essence,  
propane ou  
électrique



**Plus de 150 électriques vendues au Québec**

**Services**

- Réparation sur la route et en atelier
- Formation agréée (opérateur, qualité de glace)
- Location : 40 Zamboni disponibles à court et long terme
- 650 électrique
- 446-526 au propane
- TMA pour tracteur



**CONTI**

**Changer votre lame en 10 minutes !**  
Fini de se pencher. Rapide et sécuritaire.

**CONTI**

aide-changeur de lame pour Zamboni ou Olympia

**Les peintures les plus  
faciles à appliquer!**



Blanc 3000



Couleurs

- Application complète de peinture avec l'un de nos deux véhicules «verts» à propulsion électrique
- Production de logos sur mesures
- Plastique de bande
- Lignes de papier
- Filet de protection
- Système de traitement d'eau
- Et plus encore..



**Robert Boileau Inc.**

**Dynamisez votre glace !**



Ensemble de buts de hockey



**Robert  
Boileau inc.**

Membre affaire émérite

1425, boul. Pitfield, Saint-Laurent QC H4S 1G3  
Tél. : (514) 333-8420 Fax : (514) 333-7056  
Ligne sans frais : 1 877 333-8420  
Membre: AQAIRS, APOM, AQLM et ORFA

**CENTRE DE SERVICE À BEAUPORT POUR L'EST DU QUÉBEC**

Catalogues en ligne sur  
**arenazone.com**

## CAPSULES VIDÉO : VARENNES EN MOUVEMENT

Prix excellence 2017  
Municipalités de 10 000  
à 50 000 habitants



Le 5 octobre 2017, la Ville de Varennes s'est vu attribuer le prix Excellence de l'AQLM dans la catégorie Municipalités, villes ou arrondissements de 10 000 à 50 000 habitants pour ses capsules Varennes en mouvement. M. François LeBlond, membre du conseil d'administration de l'AQLM, a remis le trophée Otium à Mme Jocelyne Doyon, chef de division Loisirs de la Ville.  
Photo : Raymond Lavergne

### Lieu

Ville de Varennes

### En résumé

Les capsules vidéo sont un moyen de promouvoir auprès des citoyens les initiatives qui favorisent les environnements favorables à la santé et aux saines habitudes de vie. Ce ne sont pas uniquement les initiatives municipales, mais également celles des partenaires, organismes et groupes privés. Les capsules sont rediffusées d'une année à l'autre puisqu'elles ne sont pas datées et donnent de l'information générale sur différents sujets. Intitulées *Varennes en mouvement*, les cinq capsules produites sont diffusées sur le site WEB, sur la page Facebook et la chaîne Youtube de la Ville à différents moments selon leur contenu.

### Contexte

- Population de 21 743 habitants (janvier 2018)
- Population composée principalement de familles
- Moyenne d'âge des citoyens d'environ 39 ans

### Genèse

En 2016, par un sondage réalisé dans le cadre de la mise à jour du plan d'action de la Politique familiale et des aînés, la Ville de Varennes a constaté que certaines initiatives ou nouveaux programmes étaient méconnus de la population. Pour pallier cette lacune et promouvoir auprès des citoyens un mode de vie physiquement actif, la Ville a décidé de produire des capsules vidéo.

### Objectifs

- Bouger plus (dans ses activités de loisirs)
- Manger mieux (par l'offre alimentaire et la sensibilisation)
- Se déplacer dans la ville (marche, vélo, transport alternatif)

### Modalités d'application

- Répertorier les initiatives en saines habitudes de vie sur le territoire de Varennes
  - Grâce au déploiement des politiques municipales
  - Grâce aux événements
  - Grâce aux programmes
  - Grâce aux aménagements
  - Grâce à l'offre alimentaire
  - Grâce au dynamisme des organismes et des partenaires du milieu
- Consultation des autres services municipaux pour dresser un portrait des initiatives existantes
- Analyse des données recueillies
  - Activités hivernales
  - Installations sportives
  - Alimentation et jardinage
  - Rendez-vous sportifs et activités libres
  - Dynamisme du milieu de vie
- Capture d'images et tournage de vidéos
- Élaboration d'une campagne de promotion
- Montage des capsules
- Diffusion des capsules « Varennes en mouvement »



Situé dans le stationnement de l'aréna Louis-Philippe-Dalpe, le Marché du mercredi offre des produits régionaux de qualité aux citoyens.  
Photo : Ville de Varennes



Les citoyens ont le loisir de faire l'expérience des navettes fluviales le temps d'une agréable ballade sur le fleuve Saint-Laurent.  
Photo : Ville de Varennes



Des citoyens ont décidé de relever le défi santé Trekfit au parc Saint-Charles.  
Photo : Ville de Varennes

### Résultats

- Excellente participation des citoyens, des organismes et des partenaires pour produire les capsules
- Partage des initiatives entre citoyens
- Augmentation de la fréquentation des lieux présentés

### Références

Politique familiale et des aînés :  
[http://ville.varennes.qc.ca/sites/default/files/page/Broch\\_Pol-fam-2016\\_HR.pdf](http://ville.varennes.qc.ca/sites/default/files/page/Broch_Pol-fam-2016_HR.pdf)  
 Ville de Varennes — Youtube :  
<https://www.youtube.com/user/VilleVarennes>

### Personne-ressource

Natacha Pilon, chef de division – loisirs,  
 Ville de Varennes; 450-652-9888 poste 503;  
[natacha.pilon@ville.varennes.qc.ca](mailto:natacha.pilon@ville.varennes.qc.ca)

Aucun parc multigénérationnel n'est complet... sans un abri solaire TECHSPORT.



ABRI SOLAIRE – LAPRAIRIE, PLACE DU 350°

**TECHSPORT**  
*Le choix fiable d'abris solaires au Québec.*

Imposant et attrayant, idéal pour les activités socioculturelles et pour les pistes de danse extérieures. Contactez-nous pour un abri sur mesure.

**TECHSPORT**

T 450 834-3222 | 1 800 361-9463 C info@techsport.ca W www.techsport.ca

PM4127B

# LA GRANDE TOURNÉE DE PLEIN AIR ACCESSIBLE



Association québécoise pour le loisir  
des personnes handicapées

À surveiller  
dans toutes les  
régions du Québec

VENEZ DÉCOUVRIR DES NOUVELLES RESSOURCES ET  
EXPÉRIMENTER DIFFÉRENTS ÉQUIPEMENTS DE PLEIN AIR ADAPTÉS

[WWW.AQLPH.QC.CA](http://WWW.AQLPH.QC.CA)

L'AQLPH et La Grande tournée sont soutenus financièrement par Québec

## AFFICHEZ VOTRE PUBLICITÉ

## DANS CE MAGAZINE!

Luc Toupin  
514-252-5244, poste 3  
ltoupin@loisirpublic.qc.ca



Photo : Joël Lemay



# POURQUOI LES CANADIENS NE FONT-ILS PAS ASSEZ D'ACTIVITÉ PHYSIQUE?

Parlement du Canada à Ottawa, surplombant le canal Rideau.  
Photo : Shutterstock

## Observatoire québécois du loisir

Cette rubrique est alimentée par l'Observatoire québécois du loisir ([https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/gscw030?owa\\_no\\_site=170](https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/gscw030?owa_no_site=170)), où l'on peut consulter régulièrement des informations, des réflexions et des études qui témoignent de l'évolution rapide et stimulante du monde du loisir public.

« 83 % des Canadiens identifient l'inactivité physique comme le problème de santé le plus important auquel la société fait face. »



Un rapport de ParticipACTION, publié en avril, dévoile pourquoi les Canadiens ne font pas plus d'activité physique même s'ils savent que l'inactivité est un problème de santé majeur. Ce rapport, intitulé *En rythme*, faisait suite à un sondage auprès de 100 000 Canadiens réalisé dans l'ensemble du pays, en partenariat avec Mountain Equipment Co-op.

Les résultats indiquent que 83 % des Canadiens identifient l'inactivité physique comme le problème de santé le plus important auquel la société fait face, encore plus grave que la consommation de tabac ou d'alcool. Ils pensent notamment qu'ils sont responsables de ce problème (84 %), que l'activité physique en vaut la peine (86 %) et qu'ils devraient en faire davantage (87 %).

### Message bien compris et bonne volonté

« Les résultats démontrent que les Canadiens comprennent le message : ils savent qu'ils doivent bouger plus et ils en assument la responsabilité, a mentionné Elio Antunes, président et chef de la direction de ParticipACTION. Se responsabiliser et apprécier le fait d'être actif est un élément important pour que nous bougions davantage ».

Les trois quarts des Canadiens (74 %) apprécient être physiquement actifs. Bien



« ...la moitié des Canadiens affirme qu'il n'y a rien de mieux que d'être confortablement "blotti sur le divan". »

que plus de la moitié d'entre eux (57 %) disent devoir se motiver pour bouger, ils ne trouvent pas qu'être plus physiquement actif est inatteignable (66 %). De plus, une grande majorité (88 %) pense que ce sont les individus qui sont responsables de trouver une solution au problème de l'inactivité physique au Canada, avant d'autres facteurs hors de leur contrôle comme les parents (75 %), les écoles (52 %) ou le gouvernement (24 %).

D'autres résultats illustrent la bonne volonté des Canadiens de faire davantage d'activité physique : 61 % disent qu'ils n'auraient pas à trop changer leur mode de vie pour être plus actifs, 60 % pensent qu'ils ont suffisamment de temps pour être physiquement actifs et 88 % affirment qu'ils n'auraient pas besoin de s'abonner au gym ou d'être minces (85 %) pour être physiquement actifs. Et 82 % croient que la seule façon d'être physiquement actif est d'en faire une habitude.

#### **Les obstacles**

Mais alors, pourquoi un Canadien sur huit n'est-il toujours pas assez actif?

Tout d'abord, seulement 30 % des Canadiens voient l'activité physique comme une priorité, tandis que pas plus de 28 % considèrent que c'est une partie essentielle de la vie quotidienne. En outre, la moitié des Canadiens affirme qu'il n'y a rien de mieux que d'être confortablement « blotti sur le divan » et 42 % avouent avoir du mal à se motiver à être actif. Et

34 % disent se sentir « inconfortables » quand ils sont actifs.

Le rapport met aussi le doigt sur un problème de perception. Les personnes très actives représentent une sorte d'idéal, l'activité physique est même peut-être survalorisée, au point que certains hésitent à essayer d'être actifs. C'est comme si la barre était trop haute.

D'où un appel à changer le discours au sujet des personnes actives, de façon que l'activité physique ne semble plus hors d'atteinte ou un défi impossible pour les personnes qui désirent changer de mode de vie.

Par ailleurs, 56 % des Canadiens pensent que la routine quotidienne (transport, obligations familiales et professionnelles, temps passé devant les écrans, etc.) est un obstacle à l'activité physique.

« C'est le temps de faire plus que simplement dire aux Canadiens de bouger, parce qu'ils le savent déjà, en conclut Elio Antunes. Nous devons lancer un mouvement qui fera en sorte que l'activité physique devienne la norme quotidienne au Canada. »

#### **Une référence (site Internet)**

Le rapport intégral de 12 pages est disponible à : <https://www.participaction.com/fr-ca/rapportenrythme>.



# DES ABRIS ROBUSTES QUI ONT FAIT LEURS PREUVES

✿ Fait au Québec

tendal®

SOLTO®



GRAND CHOIX DE PRODUITS ADAPTÉS À VOS BESOINS  
DISPONIBLES PARTOUT AU QUÉBEC | SERVICE CLÉ EN MAIN  
On manufacture, on livre et on installe.

450 508-4400 | 12 755 rue du Parc, Mirabel, Qc J7J 0W5 [tendal.ca](http://tendal.ca)

MANUFACTURÉ PAR

Groupe

SOMAC



ESPACES PUBLICS  
ESPACES LUDIQUES



## À chaque espace public son unité sanitaire intelligente.

Les toilettes autonettoyantes d'Atmosphère garantissent une désinfection après chaque utilisation afin d'offrir aux citoyens un espace public toujours propre et accueillant. Découvrez nos sanitaires intelligents et écologiques :

**Maintenant 3 nouvelles installations sur l'Île de Montréal !**

**[Atmosphere.com/sanitaires](https://atmosphere.com/sanitaires)**

# Sanitaires intelligents