

MÉMOIRE PRÉSENTÉ PAR  
LOISIRS COMMUNAUTAIRES SAINT-MICHEL  
7110, 8E AVENUE  
MONTRÉAL QC H2A 3C4

# Faire bouger les Montréalais

---

Participation accrue  
Environnement urbain plus favorable  
Volonté d'agir ensemble

15 novembre 2012

Au centre Saint-Mathieu du quartier Saint-Michel, le personnel et les administrateurs offrent des services à la population depuis plus de 40 ans. Fiers de notre expertise, nous avons rassemblé des opinions et des idées en réponse à la proposition de sujets de la consultation pour faire bouger davantage les Montréalais. Les idées correspondent aux trois questions principales : une participation accrue, des environnements urbains plus favorables, une volonté d'agir ensemble.

## UNE PARTICIPATION ACCRUE

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

- Aménager des lieux propices aux sports et les entretenir adéquatement
- Offrir le transport en commun gratuit pour les groupes de camp de jour et les groupes scolaires
- Créer une liste d'activités à faible coût qui peuvent se pratiquer de façon autonome à Montréal
- Faciliter les activités de **psychomotricité** et d'éveil pour avoir des enfants qui sont sensibilisé dès leur plus jeune âge à bien faire les mouvements et bien bouger
- Encourager des événements, des défis comme Lève toi et bouge de **Pierre Lavoie**
- Installer des tapis roulants et des vélos stationnaires dans différents corridors d'immeubles de la ville
- Miser sur le **plaisir** d'exercer une activité sportive et non sur l'obligation d'avoir une pratique d'un sport pour contrer les maladies
- Continuer le réseau de pistes cyclables dans la ville

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

- Miser sur la participation des modèles, des **artistes**, des élus
- Rejoindre les gens dans leur milieu c'est-à-dire passer par leur milieu de travail, les écoles, les garderies, les **centres d'achat**, les stations de métros, dans les parcs et les endroits publics les plus fréquentés
- Mettre à la disposition des citoyens la pratique d'une activité libre. Exemple : à la patinoire « Bleu, Blanc, Rouge. » située dans le quartier St-Michel ça serait bien d'y retrouver des animateurs qui pourraient réaliser différentes activités la fin de semaine et les soirs de semaines, afin d'inciter une clientèle moins familière avec le patin à glace et le hockey
- Réaliser des animations spontanées dans des lieux publics, comme un moment de danse, un moment de mime, un moment de yoga, ...
- Mettre à la disponibilité des parents une **halte-garderie** dans les centres sportifs pour qu'ils puissent aller faire leur pratiques de sport l'esprit tranquille

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

- Diminuer les différences entre les arrondissements : le loisir devrait être une **responsabilité** de ville et non d'arrondissement
- Participer aux diverses journées de sport

## Comment faire bouger davantage nos citoyens en hiver?

- Offrir le transport en commun **gratuit** durant les événements d'hiver
- Installer des couloirs blancs, des **ruelles** blanches urbaines, sous le même principe qu'une piste cyclable; pour faire de la marche, du ski de fond et de la raquette, comprenant les supports à skis
- Louer des équipements à peu de frais; patin à glace, raquette, ski de fond, traîneaux ou même des vêtements d'hiver
- Effectuer un système de troc pour les vêtements d'hiver
- Faire des butes pour glisser dans les parcs et dans les cours d'écoles
- Offrir des activités spontanées où les gens peuvent être initiés au Cardio plein air
- Avoir des endroits faciles d'accès où l'on peut faire aiguiser nos patins

## DES ENVIRONNEMENTS URBAINS PLUS FAVORABLES

### Que faire pour améliorer l'accès à des installations et à des infrastructures de qualité?

- Avoir un nombre plus élevé de pistes cyclables pour rendre le transport actif plus sécuritaire
- Avoir des infrastructures de qualité et sécuritaire et les entretenir
- Installer des rampes d'accès dans tous les centres de loisirs et des ascenseurs
- Faire respecter les règlements sur les **chiens**
- Entretenir les terrains et parcs existants, exemple : parc Bélair, parc Saint-Damase du quartier Saint-Michel
- Ajouter des jeux d'eau ou du matériel récréatif dans les parcs

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

- Ajouter de l'équipement d'entraînement dans les milieux de travail
- Faciliter le partenariat entre milieux de travail et centres de loisir
- Permettre des moments de promotion du sport dans les **stations de métro**
- Développer des programmes **travail-loisir** sportif
- Ajouter des centres d'entraînement extérieur comme sur l'île St-Hélène avec les circuits d'entraînement Trekfit

## UNE VOLONTÉ D'AGIR ENSEMBLE

**Comment mobiliser les ressources et les forces vives de la collectivité montréalaise pour que les citoyens profitent davantage des bienfaits du sport et de l'activité physique?**

- Encourager les organismes déjà établis
- Promouvoir ce qui se fait déjà et améliorer ce qui est déjà en place
- Créer des rassemblements et des événements pour regrouper des amateurs de sports en même temps à un même endroit comme les marathons et les événements vélos
- Encourager la **courtoisie** et le respect des lieux publics
- Encourager la **socialisation**

## CONCLUSION

En conclusion, nous citons un modèle de gestion à **ne pas** reproduire, car à plusieurs égards frustrants pour plusieurs partenaires.

**Loisirs communautaires Saint-Michel\* est un organisme à but non lucratif mandaté par l'arrondissement pour gérer l'offre de loisirs au Centre Saint-Mathieu. Le centre Saint-Mathieu est une vieille école primaire appartenant à la Commission scolaire de Montréal. L'arrondissement VSP loue le bâtiment à la Commission scolaire de Montréal depuis des décennies. Il n'y a pas de gymnase, pas de vestiaires, pas de ventilation, ni climatisation, qu'une grande salle de rencontre. L'entretien quotidien est assuré par un préposé 116 quatre jours par semaine. L'entretien du bâtiment relève soit de la CSDM, soit de la direction des immeubles, donc des difficultés de prise en charge.**

Les Michelois jeunes et moins jeunes devraient avoir accès à des gymnases et des équipements sportifs adéquats, propres et sécuritaires. Si on a des lieux, on peut plus facilement faire participer les Montréalais à des activités sportives.

Les administrateurs sont :

Jean-Guy Riendeau, président

Virginie Lamanque, vice-présidente

Linda Forest, secrétaire-trésorière

Anne-Marie Saurette

Nathalie Métivier

Yimga Maneffoming