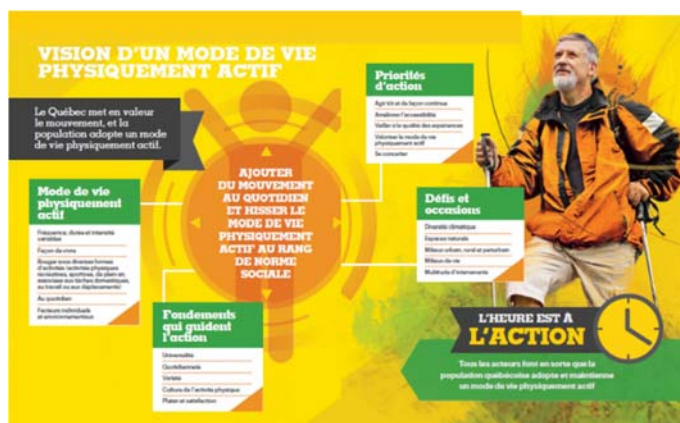


## VISION QUÉBÉCOISE D'UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF



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

Acteurs et organisations sont donc invités à offrir à tous les citoyens, quels que soient leur âge, leur condition, leurs capacités ou leur statut socioéconomique, des « milieux de vie



pour tous » et davantage d'occasions de bouger. Sur la base de ces cinq fondements : universalité, quotidienneté, variété, « littératie physique » ainsi que plaisir et satisfaction, ils articuleront leurs efforts sur deux fronts : les priorités d'action (agir tôt et en continuité, accessibilité, qualité des expériences, valorisation et concertation) qui reflètent la réalité et les

caractéristiques des milieux de vie et les leviers disponibles (politiques, programmes, mesures, etc.).

### Milieu municipal

Les municipalités et les structures locales d'encadrement de sports, de loisirs et d'activités physiques jouent un rôle prépondérant dans la mise en place d'environnements favorables à un mode de vie physiquement actif (MVPA). Pour l'individu, l'accessibilité à des activités physiques est l'une des composantes de la qualité de vie. *Au Québec, les municipalités et les structures locales d'encadrement jouent un rôle essentiel dans l'offre de services en matière d'activités physiques. Elles constituent un effet levier remarquable. Ainsi, les fédérations nationales, les associations régionales ainsi que les clubs et organismes locaux encouragent la diversité, l'intensité et la qualité des activités physiques offertes à sa population (MELS, 2014).*

## Les municipalités

Dans la Loi sur les compétences municipales, plusieurs champs de compétences sont sous la responsabilité des municipalités, tels que : l'aménagement du territoire et l'urbanisme; les loisirs, la culture et les activités communautaires; le transport et la voirie; la sécurité publique ainsi que l'environnement. Tous ces éléments ont une influence sur le bien-être général des citoyens et leur pratique d'activités physiques au quotidien. En effet, que ce soit en milieu rural ou urbain, la municipalité et ses organismes partenaires rendent accessibles des infrastructures piétonnes et cyclables, de même que des installations sportives et récréatives, des parcs et des espaces verts, sans oublier les espaces bleus et blancs, qui favorisent la pratique régulière d'activités physiques libres ou organisées. Les organismes communautaires, les comités de bénévoles et les entreprises privées offrent également une gamme de services aux citoyens.

La municipalité et la MRC ayant la responsabilité de l'organisation de leur territoire, elles peuvent favoriser les déplacements actifs et collectifs. Elles peuvent aussi contribuer au développement du transport en commun, un moyen de déplacement amenant les usagers à réaliser une partie de leur trajet activement ou en assurant la desserte des principaux lieux générateurs de déplacements : les pôles d'emploi, les établissements d'enseignement, les installations sportives et récréatives ainsi que les parcs et les espaces verts. Ce type de développement durable comporte également de nombreux bénéfices associés à la réduction du coût des infrastructures routières, à la vitalité économique et à la qualité de vie ainsi qu'à la protection de l'environnement, du territoire agricole et des ressources naturelles.



La municipalité adopte des orientations et des politiques qui guideront les actions de ses différents services. Avec la collaboration de nombreux organismes locaux, elle répond aux besoins de sa population en matière d'activités physiques par la construction d'installations sportives et récréatives destinées à leur pratique (gymnases, arénes, piscines, salles d'entraînement, etc.), mais également par une offre d'activités variées et flexibles (cours, ligues sportives, ateliers d'initiation, activités de plein air, camps de jour, etc.). Ainsi, la municipalité joue un rôle dans l'offre de services de proximité pour le citoyen. Elle doit donc être à l'écoute des besoins de sa population et innover pour favoriser l'adoption d'un MVPA par l'ensemble de la communauté. En encourageant et en soutenant la participation citoyenne et l'action bénévole, elle place sa population au cœur de son développement pour le mieux-être de tous.

## **Les structures locales d'encadrement de sports, de loisirs ou d'activités physiques**

Les clubs, les associations de sports locales et les organismes communautaires de loisir sont des partenaires privilégiés des municipalités. Les milliers d'associations et de clubs de loisirs et sportifs, les centres communautaires de loisirs, les camps de jour et les camps de vacances constituent une référence incontournable pour les citoyens qui désirent bouger de façon libre ou organisée.

Pour répondre adéquatement aux intérêts très diversifiés et changeants, ces organismes doivent constamment s'adapter et offrir une programmation d'activités aussi variée que possible. Ces activités doivent correspondre aux goûts, aux besoins, aux capacités, aux horaires ainsi qu'aux moyens financiers de tous. De plus, les intervenants doivent offrir un encadrement de qualité et sécuritaire ainsi qu'une formation adéquate à leurs intervenants et animateurs. Rappelons que les pratiquants qui vivent des expériences positives, enrichissantes et gratifiantes souhaitent généralement les renouveler et sont plus susceptibles de poursuivre dans cette voie ou même de s'y investir comme bénévole. En effet, en transformant une passion individuelle en contribution collective, l'engagement, qu'il soit bénévole ou non, des officiels, des administrateurs ou des animateurs permet de préserver la qualité et la sécurité de la pratique. Ainsi, le soutien à leur formation et la valorisation de leur engagement sont essentiels.



## **Les camps de vacances**

La fréquentation d'un camp favorise une évolution positive dans cinq composantes clés du développement de la personne, dont l'intérêt pour l'activité physique. Les camps de vacances ont un pouvoir d'influence sur le mode de vie des jeunes et constituent un milieu de vie à considérer. D'ailleurs, les activités offertes par les camps de vacances sont souvent différentes de celles pratiquées pendant l'année scolaire : escalade, canot, vélo en sentiers, tir à l'arc, etc. Une ribambelle d'activités réalisées dans la nature!

Grâce à leur expertise, à leur contribution à la qualité des expériences et à la valorisation des domaines récréatif et sportif, les municipalités, les associations et les camps favorisent clairement l'adoption et le maintien d'un MVPA par tous, des tout-petits aux aînés.

## L'importance des activités extérieures

Un aménagement conçu pour augmenter l'accès aux espaces verts (en milieu urbain et rural) et aux parcs municipaux situés à proximité du domicile augmente les occasions quotidiennes de pratiquer, en plein air, des activités physiques. De plus, ce type d'aménagement permet aux individus de tous âges et de toutes conditions physiques de bouger, et ce, sans égard au statut socio-économique. Ainsi, le jeu libre extérieur ainsi que les activités de plein air deviennent une solution intéressante pour contrer les obstacles parfois associés à la pratique d'activités physiques et sportives intérieures en installations (gymnase, piscine, etc.), tels que la non-disponibilité, les horaires non compatibles et les coûts.



Par ailleurs, l'organisation d'activités de plein air permet d'améliorer et de diversifier les activités physiques que l'on peut pratiquer dans les différents milieux de vie, tout en joignant une clientèle qui aime relever de nouveaux défis, ou qui est moins intéressée par l'offre actuelle d'activités physiques, davantage orientée vers les sports d'équipe traditionnels (QEF-b, 2013).

## Quelques pistes de réflexion au sujet des environnements physique, socioculturel, politique et économique favorables à un MVPA pour les municipalités et les structures locales d'encadrement

PISTES DE RÉFLEXION	Oui/Non/ À améliorer
La municipalité a-t-elle un plan pour le développement et l'entretien des installations sportives et récréatives, y compris les aménagements piétonniers et cyclables?  Ex. : Plan directeur des parcs et espaces verts, Plan de mobilité active, Plan triennal d'immobilisation, schéma d'aménagement et de développement (MRC).	
Est-ce que la municipalité soutient et reconnaît l'apport des structures locales d'encadrement pour faciliter le recrutement de bénévoles, d'administrateurs, d'animateurs, d'entraîneurs, etc., et la qualité des activités offertes cyclables?  Ex. : Politique de reconnaissance et de soutien des organismes, Programme de soutien au développement de l'engagement bénévole en loisir et en sport, Déclaration de reconnaissance des bénévoles en loisir et en sport.	
La municipalité, avec la contribution de ses partenaires, dispose-t-elle d'une offre de services d'activités libres ou organisées qui correspond aux aptitudes et aux besoins de clientèles variées, comme les jeunes et les moins jeunes, les filles et les garçons, les personnes compétitives et non compétitives ou participatives, les personnes handicapées et les travailleurs?	

Est-ce que les participants ont à leur disposition des installations et du matériel varié, adapté, sécuritaire, de qualité et en quantité suffisante?	
Est-ce que la municipalité et les structures locales d'encadrement font connaître, par différents moyens technologiques ou autres, leurs offres de services, horaires, installations sportives et récréatives et participent à diverses activités de promotion?	
La municipalité a-t-elle une commission consultative sur l'activité physique qui travaille de concert avec l' élu responsable de ces dossiers?	
Existe-t-il des ententes de concertation scolaire-municipale et intermunicipales qui favorisent l'utilisation et l'optimisation des installations intérieures et extérieures?	
La municipalité, en collaboration avec les structures locales d'encadrement, a-t-elle élaboré une politique ou un plan d'action qui traite de la pratique d'activités physiques? Ex. : politique familiale, plan Municipalités amie des aînés ou des enfants, politique de développement durable.	
Ce document tient-il compte du plan d'urbanisme ou du schéma d'aménagement, d'un plan de mobilité et d'entretien des routes, sentiers et voies cyclables, d'une politique de la reconnaissance et du soutien aux organismes, d'une tarification avantageuse ou de gratuités, des besoins de clientèles particulières (politique d'accessibilité universelle ou pour l'accompagnement de personnes ayant un handicap, etc.)?	
Est-ce que la municipalité et les structures locales d'encadrement offrent une programmation diversifiée qui correspond aux goûts, aux intérêts et aux capacités des différentes clientèles?	
La municipalité embauche-t-elle du personnel d'encadrement qualifié?	
Est-ce que les décideurs veillent à la formation, au perfectionnement et à la reconnaissance des personnes, y compris les bénévoles, pour assurer un encadrement de qualité, éthique, adapté à la clientèle et sécuritaire, et ainsi permettre à cette dernière de vivre des expériences positives, agréables et enrichissantes?	
Existe-t-il une politique de gratuité, des tarifs préférentiels ou des programmes de soutien pour les personnes moins favorisées sur le plan économique?	
Est-ce que les participants peuvent bénéficier d'un comptoir de matériel usagé à prix modique?	
Est-ce que la municipalité et les structures locales d'encadrement considèrent les besoins des personnes qui ont des limitations fonctionnelles en offrant un accès gratuit à l'accompagnateur et un service de transport adapté?	
La municipalité met-elle à profit son potentiel nature pour élaborer une offre d'activités de plein air?	

NOTE : il faut savoir qu'on peut avoir une politique (ex. : politique de l'activité physique, du sport et du plein air) qui tient compte des autres plans et politiques de la municipalité, mais que ces derniers peuvent aussi être des leviers et inclure des mesures et actions favorisant la pratique régulière d'activités physiques.

### **Milieus rural et milieu urbain : deux réalités distinctes**

La réalité des citoyens en milieu rural est fort différente de celle d'un citoyen vivant en milieu urbain. L'organisation des loisirs, les distances, la faible densité de la population, les vitesses de circulation élevées et les autres activités utilitaires ne sont que quelques éléments dont il faut tenir compte lorsqu'on cherche à créer des environnements favorables à un MVPA en milieu rural.

#### **Des enjeux bien réels**

Un bon nombre de municipalités qui comptent entre 500 et 4 900 habitants n'ont pas de service municipal de loisir. Cette situation s'explique notamment par le fait que les ressources disponibles des municipalités sont généralement le reflet de la taille de leur population. Dans ce contexte, l'accessibilité et la qualité des ressources, des équipements et des installations sportives et récréatives offertes à la population peuvent en souffrir. De plus, l'absence d'organismes sportifs sur le territoire ainsi que les distances à franchir pour pratiquer certaines activités sont problématiques. Il en résulte que l'offre d'activités

physiques et sportives est moins grande, mais également moins diversifiée et moins adaptée aux besoins des différents groupes d'âge. Cette situation est observée tant sur le plan de la pratique organisée que de la pratique libre. De plus, le manque de ressources humaines qualifiées pour encadrer les activités (intervenants, entraîneurs, etc.) de même que l'accessibilité des intervenants à des formations de qualité posent un défi majeur pour les municipalités en milieu rural. En effet, les ressources et le soutien offerts aux intervenants des communautés sur le plan de l'expertise, du réseautage et du partage des connaissances sont pratiquement inexistantes ou surutilisés.



#### **L'innovation, la créativité et le leadership : des atouts essentiels**

Lorsqu'on cherche à créer et à maintenir des environnements favorables à un MVPA en milieu rural, il faut faire preuve d'imagination, analyser la situation et se questionner en abordant, par exemple, les éléments suivants : notre modèle est-il basé sur celui des milieux urbains ou de la ville centre? Est-ce que le transport actif est possible là où les voies cyclables et les trottoirs se font rares, où les distances à franchir sont considérables et où la sécurité des enfants aux abords des routes est parfois mise en péril? Comment faire vivre les ligues sportives et le sport organisé, notamment en milieu dévitalisé? Mise-t-on sur les attraits et milieux naturels pour la pratique d'activités de plein air? Est-ce qu'on encourage les activités où le nombre de pratiquants n'est pas un frein (ex. : sports individuels, plein air)? Est-ce que la présence minimale d'animateurs, de matériel ou d'équipement (ex : patinoires extérieures, hockey dans la ruelle) est nécessaire? Est-ce qu'une offre de proximité axée sur les établissements scolaires, les soirs et les fins de semaine, est favorisée? La mise en réseau entre les intervenants, le partage des bonnes pratiques et les échanges entourant les problèmes rencontrés sur le terrain sont-ils soutenus?