



**Centre d'écologie  
urbaine de Montréal**

## **L'activité physique au quotidien**

Consultation sur projet de Plan d'action du sport et du plein air urbains 2018-2028 de la Ville de Montréal

Menée par Commission sur la culture, le patrimoine et les sports de la Ville de Montréal

Mémoire du Centre d'écologie urbaine de Montréal

2 mai 2018

## Mission et champs d'expertise

Le Centre d'écologie urbaine de Montréal (CEUM) est un organisme à but non lucratif fondé en 1996 et ayant pour mission de développer et de proposer des pratiques et des politiques urbaines contribuant à créer des villes écologiques, démocratiques et en santé. Depuis sa création par des citoyens engagés de la communauté en 1996, le CEUM a permis à des milliers de citoyens, organisations et décideurs de participer activement aux projets d'aménagement de leurs quartiers et aux enjeux urbains.

Notre approche favorise la conjugaison des savoirs citoyens et professionnels en proposant des solutions d'aménagement durable pour des villes à échelles humaines et en impliquant les citoyens dans la transformation de leur milieu de vie. Le CEUM a développé une expertise plus spécifique dans les champs suivants :

- Aménagement et transport actif : interventions sur l'environnement bâti urbain de manière à le rendre plus favorable à la marche et au vélo.
- Démocratie participative et citoyenneté : interventions en faveur de la pleine participation de tous les citoyens aux décisions concernant le devenir de leur milieu de vie.
- Aménagements écologiques et verdissement : lutte contre les îlots de chaleur urbains, déminéralisation et intégration de la nature en ville.

Le CEUM agit dans l'espace public et intervient à l'échelle locale, espace où la ville s'expérimente à pied ou à vélo. Nous partageons notre expertise avec les collectivités d'ici et d'ailleurs, tant à Montréal qu'au Québec et au Canada. Le développement du pouvoir d'agir des citoyens et des capacités des communautés à agir ensemble pour une ville à échelle humaine est au cœur de notre impact.

### Crédits

Recherche et rédaction : Tristan Bougie, Chargé de projet et de développement

Révision : Véronique Fournier, Directrice

## Table des matières

<b>Synthèse des recommandations.....</b>	<b>3</b>
<b>1. À propos du Centre d'écologie urbaine de Montréal .....</b>	<b>4</b>
1.1. Le design actif, les espaces publics et la mobilité active au cœur des interventions du CEUM .....	4
1.2. Pour des villes à échelle humaine .....	4
<b>2. Les attentes à l'égard du Plan d'action.....</b>	<b>5</b>
<b>3. L'approche populationnelle : un nécessaire virage pour faire face à la sédentarité l'épidémie de surpoids .....</b>	<b>6</b>
3.1. Une approche centrée sur l'être humain .....	6
3.2. Le design actif : une approche à embrasser .....	8
<b>4. L'accessibilité pour tous aux parcs, espaces verts et espaces publics .....</b>	<b>9</b>
4.1. Les transports actifs : intégrer l'activité physique au quotidien .....	9
4.2. Accélérer les mesures pour favoriser le vélo .....	10
4.3. La marche au cœur d'une mode de vie physiquement actif .....	10
<b>5. Les parcs et espaces verts : des espaces de proximité .....</b>	<b>13</b>
5.1. Les chalets et installations: des espaces civiques .....	13
5.2. Les amis du parc Untel : un mouvement en émergence .....	13
<b>6. Le jeu libre et la pratique libre : une position à affirmer .....</b>	<b>14</b>
<b>7. L'accessibilité à l'eau à boire.....</b>	<b>15</b>
<b>Conclusion .....</b>	<b>16</b>

## Synthèse des recommandations

### Une approche centrée sur l'humain

1. Expérimenter la méthodologie d'enquêtes sur les espaces publics sous forme de projet-pilote sur quelques espaces verts identifiés afin de développer une pratique montréalaise de qualification des espaces publics
2. Inclure systématiquement des études sur la manière dont les usagers utilisent les espaces publics, les parcs et les espaces verts. Cette étude pourrait comprendre des activités d'observation, des discussions avec les associations locales et les usagers.
3. Générer et rendre accessible des données plus précises sur les utilisateurs et l'utilisation des parcs et espaces verts par la population afin d'orienter l'action publique tant en termes d'aménagement de programmation que d'entretien.

### Le design actif : une approche à embrasser

4. Évaluer les besoins les opportunités quant à la mise sur pied d'un centre d'expertise sur le design actif au sein de la Ville de Montréal ou de ses partenaires.
5. Évaluer l'opportunité de créer un programme de micro-financement lié à la transformation des lieux publics dans une perspective d'implication citoyenne et de promotion du design actif.

### L'accessibilité pour tous aux parcs, espaces verts et espaces publics

6. Au-delà de la signalisation de zone 30 km/h, un plan d'apaisement de la circulation devrait être pensé et implanté de manière graduelle afin de faciliter l'accessibilité et la jouissance des parcs, espaces verts et espaces publics.

### Les parcs et espaces verts : des espaces de proximité

7. Évaluer dans la transformation des pavillons et les chalets de parcs la possibilité d'inclure des locaux à la disposition des organismes communautaires locaux œuvrant dans le domaine des sports et des loisirs.
8. Développer un partenariat appuyé par la Ville qui pourrait prendre la forme de formations, ou de développement d'outils pour les citoyens afin les équiper à démarrer organiser, et maintenir la mobilisation citoyenne sur un espace public ou vert en partenariat avec la municipalité.

## 1. À propos du Centre d'écologie urbaine de Montréal

### 1.1. Le design actif, les espaces publics et la mobilité active au cœur des interventions du CEUM

#### **Expertise du CEUM liée au design actif, aux parcs, espaces verts et espaces publics et aux transports actifs**

Le CEUM travaille sur les enjeux liés à l'aménagement sécuritaire des quartiers en faveur des déplacements actifs, la transformation des parcs, des espaces verts et des espaces publics. Riche de ses expériences sur le terrain, il a développé une méthodologie d'analyse des espaces publics et participe activement au partage de connaissances sur les nouvelles pratiques d'aménagement urbain en faveur des saines habitudes de vie. Notre implication sur la question des saines habitudes de vie, l'aménagement et le transport actif prend notamment forme :

- Partenaire d'organisation des Journées du design actif tenu en (2014 et 2016)
- Membre actif de Montréal physiquement active
- Mandataire à Montréal de la campagne 100 degrés pilotés par Québec en forme
- Membre de la Coalition québécoise sur la problématique du poids
- Partenaire de l'Alliance québécoise du loisir public notamment au sein du Projet Espace
- Membre de la Table d'expertise en mobilité durable de l'Association québécoise du transport et des routes (AQTr)
- Partenaire de la Chaire en recherche des inégalités sociales et santé (CACIS)
- Leader du Réseau Quartiers verts, en partenariat avec Toronto Center for Active Transportation et Sustainable Calgary
- Reconnu parmi les 10 leaders canadiens des parcs urbains par le réseau national Park People en 2017

### 1.2. Pour des villes à échelle humaine

#### **À l'origine des quartiers verts, des milieux de vie favorables à un mode de vie physiquement actif**

Le CEUM travaille à développer des pratiques et des politiques publiques contribuant à l'édification de collectivités en santé. Le projet Quartiers verts actif et en santé (2008-2015) visait à transformer l'environnement bâti à l'échelle des quartiers pour favoriser les déplacements actifs sécuritaires et l'utilisation des lieux publics et espaces verts par tous. Il combine diverses stratégies d'intervention, la pièce maîtresse consistant à réaliser des projets pilotes de planification de quartiers verts, actifs et en santé dans quatre quartiers montréalais. Étant donné l'historique du CEUM en matière de démocratie participative, il était naturel que les projets pilotes reposent sur une démarche de participation afin que la transformation des quartiers se fasse avec les citoyens. Un intense travail de mobilisation, d'éducation et de consultation des communautés est donc mené dans les quartiers par l'équipe du CEUM et ses partenaires locaux.

À partir de 2012, le CEUM affine et déploie sa stratégie de transfert de connaissances dans 12 régions du Québec et dans 2 autres provinces canadiennes, en partenariat avec plusieurs organismes régionaux et nationaux. En plus des activités de formation et de coaching effectuées auprès des intervenants régionaux, le CEUM multiplie les occasions de sensibilisation, de diffusion des connaissances et de représentation politique auprès des décideurs pour accélérer le changement des pratiques professionnelles et des politiques publiques. Le « Réseau quartiers

verts »<sup>1</sup> du Canada prend son envol. C'est aussi dans cette foulée que le CEUM travaille de près avec la Ville de Montréal sur le Programme des rues piétonnes et partagées, tant dans le développement des projets dans les arrondissements que pour son évaluation à travers. Par ailleurs, le CEUM travaille avec plusieurs municipalités de la région de Montréal et au Québec afin d'inclure les préoccupations citoyennes et des acteurs de la société civile dans les processus de plan directeur de parc et d'espaces verts, ou de réaménagement d'espaces verts.

### **Créer des modèles novateurs favorables aux transports actifs et à l'utilisation des espaces publics**

Ces expériences démontrent le chemin parcouru sur la volonté de partenaires et d'acteurs de tous les milieux de susciter la création de modèles novateurs et durables de partage de connaissances et d'apprentissage collaboratif, l'appropriation par les professionnels de pratiques d'aménagement favorables aux transports actifs ainsi que l'intégration des enjeux de transport actif, de mode de vie physiquement actif et de participation citoyenne dans les politiques publiques à toutes les échelles de décision des communautés concernées.

Dans ce contexte, le CEUM est convaincu qu'un plan directeur du sport et du plein air urbain ambitieux sera bienvenu à Montréal. C'est aussi une opportunité de reconnaître l'importance de transformer l'environnement bâti, nos modes de gouvernance et d'impliquer les usagers dans la planification, l'entretien et la mise en œuvre des aménagements en faveur de la mobilité durable, dans une perspective de santé publique et de participation citoyenne.

### **Remettre l'humain au cœur des décisions d'aménagement des parcs, espaces verts et espaces publics**

Ces années d'expérimentation, de documentation et de promotion des bonnes pratiques, de formation et d'accompagnement, ainsi que les nombreuses demandes de soutien que nous recevons de la part de municipalités de diverses tailles de toutes les régions du Québec. Cet engouement nous démontre sans équivoque qu'une large part des municipalités québécoises et la Ville de Montréal en premier lieu, sont prêtes à accélérer la mise en place d'environnements favorables aux saines habitudes de vie, notamment en favorisant les transports actifs sur leur territoire et facilitant l'accessibilité aux parcs, espaces verts et plateaux sportifs.

## **2. Les attentes à l'égard du Plan d'action**

Le plan d'action constitue une occasion de donner une direction aux actions à entreprendre au cours de la prochaine décennie sur l'ensemble du territoire montréalais par une diversité

---

<sup>1</sup> Réseau quartiers verts : [www.urbanismeparticipatif.ca](http://www.urbanismeparticipatif.ca)

d'acteurs municipaux et des organisations de loisir locales et régionales. Le CEUM est d'avis que le plan d'action doit :

- Miser sur l'activité physique de tous. Le grand objectif du plan d'action doit en priorité d'amener les Montréalais plus sédentaires à accroître le niveau de loisirs actifs et non pas se concentrer sur les personnes déjà actives.
- Proposer des actions de manière prioritaire dans les secteurs moins bien pourvus en termes de parcs, espaces verts et d'équipements sportifs dans une perspective d'équité en santé.
- Élargir la portée du plan d'action aux espaces de détente et de loisir, car un mode de vie physiquement actif n'est pas nécessairement sportif.
- Être cohérent avec les autres politiques et plans adoptés par la ville Montréal, dont :
  - Charte des droits et responsabilité (2006)
  - Politique d'accessibilité universelle (2011)
  - Politique du sport et de l'activité physique (2014)
  - Plan d'adaptation aux changements climatiques (2015-2020)
  - Politique de l'enfant (2016)
  - Politique de développement social (2017)
  - Plans directeurs sectoriels (arénas, aquatiques, baseball, etc. 2008-2018)
  - Plan de développement durable de la collectivité montréalaise 2016-2020

### 3. L'approche populationnelle : un nécessaire virage pour faire face à la sédentarité l'épidémie de surpoids

Le gouvernement du Québec avec la politique de prévention en santé lancée en 2016 affirmait l'importance d'une approche basée sur la prévention et adressée à l'ensemble de la population. « La prévention représente un choix rentable pour assurer le développement optimal des personnes, des communautés et de la société dans son ensemble. Elle permet de maintenir la population en santé et active, d'une part, et d'éviter que des problèmes physiques, mentaux et psychosociaux se manifestent, d'autre part. »<sup>2</sup> Un objectif à ne pas perdre de vue dans la mise en œuvre du plan d'action est de rendre les personnes sédentaires plus actives. Celles-ci vivent déjà des obstacles variés liés à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif. Nous nous réjouissons que le plan d'action porte une attention particulière aux populations les plus vulnérables. À ce titre, la proposition d'un outil d'évaluation des interventions permettra d'implanter cette approche à l'ensemble des actions menées par les différentes unités de services impliqués dans la mise en œuvre de ce plan d'action.

#### 3.1. Une approche centrée sur l'être humain

---

<sup>2</sup> Gouvernement du Québec, Politique gouvernementale de prévention en santé, 2016, page 1. <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2016/16-297-08W.pdf>

À notre sens, l'approche centrée sur l'humain se décline en deux aspects intimement liés. Premièrement, en termes d'aménagement, des lieux doivent répondre aux besoins et aux caractéristiques physiques et sociales des êtres humains : activité physique, détente, sociabilité, etc. Deuxièmement, les processus de planification et de gestion liés à ces infrastructures doivent laisser une place aux usagers d'influencer par leur apport : le design, la programmation, l'entretien, etc. de ces lieux publics.

Avoir une approche centrée sur l'humain nécessite une connaissance fine de l'utilisation de ces lieux par la population basée sur l'observation systématique. Afin de saisir la présence humaine dans les parcs, espaces verts et espaces publics, nous soulignons l'importance de tenir des données les plus précises sur les utilisateurs et l'utilisation des parcs et espaces verts par la population. Beaucoup d'efforts sont déployés pour connaître l'état physique des installations par des relevés systématiques, on constate que ce n'est pas le même effort qui est déployé pour documenter l'utilisation, les utilisateurs et les dynamiques qui les animent.

Le CEUM travaille depuis quelques années au développement d'une méthodologie et d'outils s'inspirant de l'approche de Jan Gehl<sup>3</sup> et de Gehl Institute<sup>4</sup> dans leurs enquêtes *Public space*, *Public life* afin de révéler la présence des utilisateurs et les activités réalisées au sein des démarches de diagnostic. Ces intrants permettent d'orienter les stratégies d'intervention, les plans d'aménagement, la programmation, etc., des espaces publics, dont les espaces verts. À notre sens, l'administration devrait s'inspirer de ces méthodes pour raffiner la connaissance des dynamiques animant les espaces publics : utilisés par qui, à quel moment de la journée, de quelle manière. Ces études permettent entre autres de comparer une situation avant et après des travaux ou l'implantation d'une programmation particulière, et permettent aussi de comparer la « performance » des espaces publics entre eux.

Si l'objectif poursuivi est d'augmenter l'utilisation des espaces verts et espaces publics dans une perspective de santé publique, il est essentiel de récolter des données de base sur l'utilisation actuelle, les motivations, les préférences des usagers.

## Recommandations

1. Expérimenter la méthodologie d'enquêtes sur les espaces publics sous forme de projet-pilote sur quelques espaces verts identifiés afin de développer une pratique montréalaise de qualification des espaces publics
2. Inclure systématiquement des études sur la manière dont les usagers utilisent les espaces publics, les parcs et les espaces verts. Cette étude pourrait comprendre des activités d'observation, des discussions avec les associations locales et les usagers.

---

<sup>3</sup> Jan Gehl, *How to study Public Life*, 2013. En ligne <https://islandpress.org/book/how-to-study-public-life>

<sup>4</sup> Gehl Institute, <https://gehlstitute.org/>



---

**3. Générer et rendre accessible des données plus précises sur les utilisateurs et l'utilisation des parcs et espaces verts par la population afin d'orienter l'action publique tant en termes d'aménagement de programmation que d'entretien.**

---

### 3.2. Le design actif : une approche à embrasser

Le design actif a le potentiel de pouvoir être intégré à une diversité de démarches de conception : bâtiments publics, espaces publics, rues, etc. La création d'un Centre du design actif à New York en 2009 a intéressé plusieurs organisations de la société civile à Montréal notamment Montréal physiquement active (auparavant TIR- Saines habitudes de vie), Vivre en ville, et le CEUM. Celles-ci se sont regroupées pour organiser les journées du design actif en 2014 et en 2016. C'est une occasion de rassembler des partenaires, de recueillir des initiatives montréalaises inspirantes<sup>5</sup>, d'aborder le sujet dans le contexte montréalais et de réfléchir aux stratégies à déployer afin d'intégrer cette approche à nos pratiques. Ainsi, nous sommes enthousiastes quant à l'idée d'inscrire au plan d'action : « améliorer la connaissance en design actif par des mesures de sensibilisation, de diffusion et de formation. » (page 7). Nous adhérons à la définition proposée au présent plan d'action se basant sur ces quatre concepts<sup>6</sup> :

- Les transports actifs : la mise en place d'environnements favorables à la pratique de la marche et du vélo pour tous les usagers de tous âges et de toute condition physique
- Le bâtiment actif : la programmation architecturale et les aires de circulation encouragent l'utilisation des escaliers.
- Les loisirs actifs : la mise à la disposition des usagers des aires de jeu et de loisirs accommodant différents types d'intérêts, de groupes d'âges, d'aptitudes physiques
- L'accès à une saine alimentation : l'accès à des produits frais à une distance raisonnable et à un prix abordable et l'accès à des espaces de production à petite échelle : jardin sur les toits, serres communautaires, etc.

À notre sens, la table est mise à Montréal pour la création d'un Centre sur le design actif (ou un véhicule similaire) permettant de regrouper les initiatives existantes et de les catalyser au sein d'actions communes intersectorielles liées aux échelles du bâtiment, de l'espace public, du parc, de la rue et du quartier. Ce centre permettrait à la Ville de Montréal de développer des pratiques exemplaires, des connaissances et des outils destinés aux promoteurs privés et publics et de les partager au sein des différentes unités de services. Cette entité pourrait aussi avoir des responsabilités liées à la recherche, au conseil technique et à l'évaluation pour les projets pilotés par la Ville de Montréal et ses partenaires.

#### Recommandation

---

<sup>5</sup> Vivre en ville, Initiatives en design actif montréalaises inspirantes, 2017. En ligne <https://vivreenville.org/media/571670/vev-catalogue-complet-lr.pdf>

<sup>6</sup> Centre for Active Design, Website, 2018é. En ligne. <https://centerforactivedesign.org/ourapproach>

---

**4. Évaluer les besoins et les opportunités quant à la mise sur pied d'un centre d'expertise sur le design actif au sein de la Ville de Montréal ou de ses partenaires.**

---

### **L'expérience transforme ta ville**

Transforme ta ville<sup>7</sup> est un appel à projets invitant les citoyens à réaliser des interventions dans l'espace public à l'échelle très locale : projets de quartiers verts, de design urbain, d'économie collaborative et sociale, ou d'art urbain. Depuis 2014, le programme est en développement à Montréal, et il commence à être déployé ailleurs au Québec. La question était simple : Que feriez-vous avec 500\$ pour améliorer votre ville? Le CEUM a accompagné 65 groupes de citoyen par la diffusion d'une trousse à outils pour permettre aux citoyens intéressés de développer leur projet de manière autonome, en collaboration avec les autorités municipales concernées.

La somme de ces petites et grandes interventions dans la ville apporte non seulement des changements physiques, mais aussi créer des liens entre les voisins et des occasions transforme un lieu de vie. La démarche pilote a permis de développer et de légitimer l'action citoyenne directe, de créer des liens entre les citoyens et les instances municipales et d'aborder les contraintes réglementaires de telles démarches.

### **Recommandation**

---

**5. Évaluer l'opportunité de créer un programme de microfinancement lié à la transformation des lieux publics dans une perspective d'implication citoyenne et de promotion du design actif.**

---

## **4. L'accessibilité pour tous aux parcs, espaces verts et espaces publics**

### **4.1. Les transports actifs : intégrer l'activité physique au quotidien**

Les modes de transport actifs, principalement le vélo et la marche, peuvent contribuer à l'atteinte de plusieurs objectifs que la Ville de Montréal s'est fixés. Les transports actifs ne comportent que des avantages, tant individuels que collectifs, sur les plans environnemental, économique, social et de la santé. Ils ne contribuent ni à la pollution atmosphérique ni à l'effet de serre; ils occupent très peu d'espace; ils contribuent à réduire la congestion routière; ils sont peu coûteux, que ce soit pour les individus qui les pratiquent ou en termes d'infrastructures pour les administrations publiques; ils contribuent à la santé en favorisant l'activité physique et améliorent le cadre de vie en réduisant la pression des automobiles (bruit, stress, pollution, espace occupé) dans les quartiers et en favorisant les interactions sociales entre les résidents.

---

<sup>7</sup> Vivre en ville, Initiatives en design actif montréalaises inspirantes. 2017. page 41. En ligne <https://vivreenville.org/media/571670/vev-catalogue-complet-lr.pdf>

Les parcs, espaces verts, les plateaux sportifs constituent des lieux sécuritaires et biens adaptés aux besoins des usagers. Toutefois, l'accessibilité piétonne et cyclable de ces lieux de destination ne favorise pas toujours les usagers les plus vulnérables : piétons, cyclistes et usagers à mobilité réduite. Le parc Jeanne-Mance, dans Le Plateau-Mont-Royal, le parc Jarry dans Villeray-Saint-Michel-Parc-Extension, la promenade Bellerive dans Mercier Hochelalga-Maisonneuve, et bien d'autres sont cernés par des artères accueillant des volumes de circulation élevés. Diverses mesures peuvent être appliquées pour réduire la vitesse et le volume de circulation, mais les mesures physiques d'apaisement de la circulation sont reconnues comme étant les plus efficaces. De nombreux arrondissements ont entrepris de transformer les abords des parcs sur leur territoire au cours des dernières années et ils doivent être encouragés à poursuivre leurs efforts.

### Recommandation

6. Au-delà de la signalisation de zone 30 km/h, un plan d'apaisement de la circulation devrait être pensé et implanté de manière graduelle afin de faciliter l'accessibilité et la jouissance des parcs, espaces verts et espaces publics.

## 4.2. Accélérer les mesures pour favoriser le vélo

Le vélo est populaire à Montréal, longtemps considéré comme une activité de loisir, il est aujourd'hui utilisé à des fins de mobilité. Il est utilisé par 51 % de la population montréalaise et 53 % de ceux-ci l'utilisent à des fins de transport.

« Un travailleur montréalais sur trois (33 %) habite à moins de 5 kilomètres de son lieu de travail, un déplacement d'environ 25 minutes à vélo. C'est donc dire l'important potentiel de développement du vélo comme mode de transport dans la métropole. De la même manière, 22 % des déplacements normalement réalisés en véhicules motorisés – auto, autobus, etc. – seraient transférables au vélo, selon une analyse réalisée par la Chaire de recherche Mobilité de l'École polytechnique de Montréal. »<sup>8</sup> Ce constat nous amène à penser à l'intégration systématique du vélo dans les politiques et les pratiques orientant le développement de la ville tant pour les activités de loisir que l'ensemble des secteurs.

Le vélo est populaire pour les loisirs et pour les déplacements quotidiens notamment pour accéder aux espaces verts et de loisirs. Ainsi, le développement du réseau cyclable tant qualitative (des aménagements adéquats pour une diversité d'usagers) que quantitative (plus d'axes continus, plus de support à vélo) permettrait d'augmenter le niveau d'activité physique des Montréalais.

## 4.3. La marche au cœur d'une mode de vie physiquement actif

---

<sup>8</sup> Vélo Québec, L'état du vélo à Montréal en 2015. 2015. p.9. En ligne.

[http://ville.montreal.qc.ca/pls/portal/docs/page/transports\\_fr/media/documents/etat\\_velo\\_2015.pdf](http://ville.montreal.qc.ca/pls/portal/docs/page/transports_fr/media/documents/etat_velo_2015.pdf)

Les bénéfices de la marche comme moyen de transport sont nombreux. L'auteure et chercheuse Marie Demers, dans son livre « Pour une ville qui marche », les résume ainsi :

BÉNÉFICES COLLECTIFS	<p>Environnementaux : réduction des nuisances atmosphériques, sonores et visuelles.</p> <p>Sanitaires : réduction de la sédentarité, des traumatismes routiers et de l'exclusion sociale.</p> <p>Socio-économiques : achat local, fréquentation des services de proximité, amélioration de la vie de quartier et développement d'un sentiment d'appartenance.</p>
BÉNÉFICES INDIVIDUELS	<p>Amélioration de la condition physique.</p> <p>Meilleur contrôle du poids, réduction de l'obésité abdominale.</p> <p>Prévention des maladies cardiovasculaires.</p> <p>Prévention de l'ostéo-arthrite et des fractures de la hanche.</p> <p>Prévention contre le cancer.</p> <p>Soulagement des symptômes de stress et de dépression.</p> <p>Autonomie accrue chez les jeunes et les aînés.</p> <p>SOURCE : Demers, M., <i>Pour une ville qui marche</i>, Éditions Écosociété, Montréal, 2006.</p>

Figure 1 : Les bénéfices de la marche <sup>9</sup>

Les piétons ont évidemment besoin d'un environnement propice à la marche pour se déplacer en toute sécurité et convivialité. Les aménagements favorables à la marche bénéficient à tous puisque, peu importe notre principal mode de transport, nous sommes tous piétons à un certain moment. Aménager pour la marche constitue donc un geste d'inclusion qui vise à favoriser la mobilité de tous.

Il faut donc considérer les caractéristiques des piétons, telles que le fait que ces usagers ne se déplacent pas tous à la même vitesse (Figure 2). De plus, tous les piétons ne présentent pas les mêmes capacités et ont, par le fait même, des besoins qui leur sont propres. Un aménagement urbain inclusif doit assurer sécurité et confort à l'ensemble des usagers en portant une attention particulière aux plus vulnérables : les jeunes, les aînés ainsi que les personnes à mobilité réduite. La difficulté de se déplacer à pied de manière sécuritaire dans les milieux urbanisés peut constituer une limite à la pleine participation de certains individus et ménages à la société. C'est pourquoi les principes d'accessibilité universelle doivent être inclus à l'ensemble des programmes et des projets.

### Les jeunes

<sup>9</sup> Demers, M., *Pour une ville qui marche*. Édition Écosociété, Montréal, 2006.



- Déplacements plus lents : 0,9 à 1,6 m/s.
- Perception réduite et vision périphérique limitée.
- Attention et capacités cognitives limitées.
- Difficulté à estimer la vitesse, la distance et à localiser la provenance des sons.
- Agissements impulsifs et imprévisibles.
- Méconnaissance de la signalisation routière et des conventions liées à la circulation.

Distance moyenne franchie en 5 minutes de marche : 400 mètres

#### Les aînés



- Déplacements plus lents : 0,8 m/s à 0,9 m/s.
- Faible acuité visuelle et auditive.
- Peu de tolérance au mauvais temps.
- Agilité et équilibre restreints.
- Craintif pour sa sécurité.
- Réflexes plus lents.
- Endurance plus faible.

Distance moyenne franchie en 5 minutes de marche : 225 mètres

#### Les personnes à mobilité réduite



- Usage de dispositif d'aide à la mobilité.
- Stabilité, sens de l'équilibre et agilité limités.
- Endurance réduite et limitée.
- Dextérité et coordination des mouvements réduite.

Figure 2 : Caractéristiques des piétons vulnérables<sup>10</sup>

### Réduire les volumes et les vitesses de circulation dans les milieux urbains

Des études menées par la Direction de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud de l'Île-de-Montréal montrent que le volume journalier de circulation automobile est le déterminant principal du nombre de traumatismes routiers dans un secteur.<sup>11</sup> Les quartiers centraux des agglomérations urbaines sont parmi les plus affectés.

<sup>10</sup> New Zealand Transport Agency. Pedestrian planning and design guide. 2008. En ligne. <https://www.nzta.govt.nz/resources/pedestrian-planning-guide>

<sup>11</sup> Morency, P. et M.-S. Cloutier (2005). Distribution géographique des blessées de la route sur l'île de Montréal (1999-2003). [https://publications.santemontreal.gc.ca/uploads/tx\\_asssmpublications/2-89494-460-8.pdf](https://publications.santemontreal.gc.ca/uploads/tx_asssmpublications/2-89494-460-8.pdf)

## 5. Les parcs et espaces verts : des espaces de proximité

### 5.1. Les chalets et installations: des espaces civiques

L'utilisation des parcs, espaces verts et plateaux sportifs par une diversité d'usagers peut être freinée par l'absence d'infrastructure de base comme les chalets et pavillons avec des heures d'ouverture prévisibles affichées et des installations sanitaires accessibles et entretenues. Les chalets et les pavillons accusent un état de vieillissement avancé. Plusieurs d'entre eux nécessitent des travaux de mise aux normes ou devront être reconstruits en totalité. Nous adhérons à l'idée émise d'effectuer une révision de la programmation architecturale des chalets et pavillons. Ainsi, les nouvelles installations répondent adéquatement aux exigences contemporaines notamment en ce qui a trait aux espaces de service et à l'accessibilité universelle.

À notre sens, il s'agit d'une occasion de repenser l'offre de ces bâtiments municipaux afin qu'ils puissent inclure des locaux à la disposition des organismes communautaires locaux œuvrant dans le domaine des sports et des loisirs. Cela se situerait également dans la foulée des mouvements de réappropriation des lieux publics : les biens communs<sup>12</sup> ou encore l'occupation des bâtiments vacants<sup>13</sup>. Cette présence permet certaines retombées favorisant la pratique sportive et de loisir dans les parcs notamment :

- Une présence sur lieu garantissant des heures d'ouverture prévisibles.
- Des organismes communautaires offrant des services directement dans le secteur
- Il y a une possibilité de partager les tâches d'entretien entre les arrondissements à travers une convention.

#### Recommandation

7. Évaluer dans la transformation des pavillons et les chalets de parcs la possibilité d'inclure des locaux à la disposition des organismes communautaires locaux œuvrant dans le domaine des sports et des loisirs.

### 5.2. Les amis du parc Untel : un mouvement en émergence

Les parcs et espaces verts constituent pour beaucoup de montréalais en quelque sorte leurs cours arrière pour ceux qui n'ont pas accès à un espace de détente privé. Nous voyons l'émergence de dizaines de mouvements de citoyen pour transformer, entretenir, animer, etc.,

---

<sup>12</sup> Evergreen et Fondation McConnel, Towards a Civic Commons Strategy. (2017) En ligne [https://www.evergreen.ca/downloads/pdfs/2016/EG\\_Mc\\_Civic\\_Commons\\_Report\\_MAY\\_2017.pdf](https://www.evergreen.ca/downloads/pdfs/2016/EG_Mc_Civic_Commons_Report_MAY_2017.pdf). Le CEUM y a contribué par la réalisation d'un état de la situation à Montréal.

<sup>13</sup> Conseil jeunesse de Montréal, Avis sur l'utilisation des espaces vacants à Montréal : une perspective jeunesse. 2017. En ligne [http://ville.montreal.qc.ca/pls/portal/docs/PAGE/CONS\\_JEUNESSE\\_FR/MEDIA/DOCUMENTS/AVIS\\_ESPACES\\_VACANTS\\_VERSION\\_FINALE.PDF](http://ville.montreal.qc.ca/pls/portal/docs/PAGE/CONS_JEUNESSE_FR/MEDIA/DOCUMENTS/AVIS_ESPACES_VACANTS_VERSION_FINALE.PDF)

les parcs espaces verts. Ce mouvement prend parfois le nom de « Les amis du parc « Untel ». Les retombées de ces mouvements citoyens ne sont pas à sous-estimer : création de réseaux sociaux, corvée de nettoyage. Quoique ces regroupements soient bien connus des utilisateurs des parcs en question, il est difficile de saisir l'ampleur du mouvement. Dans les faits, la majorité de ces initiatives sont portées par quelques citoyens avec des moyens réduits. La ville de Montréal devrait reconnaître l'impact de ces initiatives sur nos espaces verts et offrir de la visibilité, une reconnaissance et un soutien via les programmes existants.

Le CEUM a développé un partenariat avec l'organisme Park People<sup>14</sup>, situé à Toronto, dont l'un des mandats est le soutien aux organisations citoyennes « Amis des parcs » à l'échelle canadienne. Il serait envisageable de développer un partenariat appuyé par la Ville qui pourrait prendre la forme de formations, ou de développement d'outils pour les citoyens afin les équiper à démarrer organiser, et maintenir la mobilisation citoyenne sur un espace public ou vert en partenariat avec la municipalité. Cela serait aussi l'occasion de mener une démarche visant à identifier les bonnes pratiques de « co-gestion » de ces espaces publics, d'outiller les professionnels également ainsi que d'identifier possiblement des changements normatifs afin d'explorer ces nouvelles formes de partenariats citoyens-ville.

### Recommandations

---

**8.** Développer un partenariat appuyé par la Ville qui pourrait prendre la forme de formations, ou de développement d'outils pour les citoyens afin les équiper à démarrer organiser, et maintenir la mobilisation citoyenne sur un espace public ou vert en partenariat avec la municipalité.

---

## 6. Le jeu libre et la pratique libre : une position à affirmer

Le jeu libre constitue un moteur de développement chez les jeunes. « Le jeu est en effet un moyen d'apprentissage incontournable durant l'enfance. Les enfants s'y adonnent tout naturellement, spontanément, qu'il y ait encadrement ou non. Par le jeu, les enfants apprennent à découvrir leur potentiel d'action, à agir sur leur environnement et à interagir avec le monde autour d'eux. Jouer fait bouger, cultive l'imagination, apprend à vivre avec les autres, favorise les apprentissages socioaffectifs, moteurs et cognitifs. »<sup>15</sup>

Plusieurs facteurs contribuent au déclin du jeu libre, de nos jours, beaucoup de temps est aujourd'hui dédié aux activités organisées ou au jeu supervisé. Depuis près d'une décennie, le milieu municipal est à pied d'œuvre afin d'offrir des lieux propices et sécuritaires à la pratique du jeu libre. Dans le contexte montréalais, nul besoin de chercher très loin pour voir se révéler un potentiel énorme : le réseau de ruelle. Ces espaces ont toutes les caractéristiques pour en faire des lieux privilégiés pour le jeu libre : proximité de la résidence, masse critique de participants,

---

<sup>14</sup> Park People, Park Friends Program. En ligne : <https://parkpeople.ca/project/friends-of-city-parks>

<sup>15</sup> Projet Espaces, Savoir – Le jeu libre chez l'enfant, en ligne.  
[http://www.projetespaces.ca/fiches\\_details.asp?id=81](http://www.projetespaces.ca/fiches_details.asp?id=81)



surveillance informelle. De nombreuses initiatives dont les ruelles vertes et les parcours verts et actifs contribuent à redonner ces espaces aux résidents pour y pratiquer notamment leurs loisirs. Malgré la progression fulgurante du nombre de ruelles vertes depuis 2010 l'arrondissement Rosemont-La Petite-Patrie a inauguré la 100<sup>e</sup> ruelle verte en 2017, force de constater qu'il y a un potentiel d'accélérer la transformation de ces lieux de vie. Serait-il le temps de décréter que toutes les ruelles sont de facto vertes et apaisées et de soutenir les résidents dans la transformation de leurs milieux de vie? Permettons-nous de rêver!

### **La pratique libre**

Les sports et les activités extérieures se diversifient, l'époque ou le baseball, le hockey et le soccer. Les usagers s'attendent à ce que les espaces municipaux répondent à ces nouvelles activités. Celles-ci nous amènent à imaginer des plateaux sportifs flexibles adaptés à la pratique de plusieurs sports. Non seulement le type d'activité réalisée, mais le cadre au sein duquel elles sont réalisées se transforme. La pratique libre amène les usagers à délester les activités organisées, les horaires fixes et les « ligues » à proprement parler. Cette transformation des besoins amène les pouvoirs municipaux à modifier leur offre de services en diversifiant la nature des équipements mis à la disposition des usagers et de modifier la disponibilité des plateaux sportifs.

### **Recommandation**

---

Sur le thème du jeu libre et de la pratique libre, nous appuyons sans hésitation les recommandations proposées par la Coalition québécoise sur la problématique du poids dans le cadre de cette consultation publique.

---

## **7. L'accessibilité à l'eau à boire**

«96 % de la population [québécoise] juge important d'avoir accès à une fontaine d'eau dans les lieux publics. Cependant, près de 50 % des Québécois disent trouver plus facilement des boissons sucrées qu'une fontaine d'eau quand ils souhaitent se désaltérer»<sup>16</sup>. La disponibilité et la surconsommation de boissons sucrées sont fortement associées au surpoids, à une santé dentaire médiocre et à de nombreuses maladies chroniques. Ainsi, la disponibilité des fontaines d'eau à boire permettent d'offrir un véritable choix santé, économique et écoresponsable aux citoyens pour s'abreuver. La multiplication des points d'eau sur le domaine public permet aussi aux municipalités de réduire la quantité de déchets ou de matières recyclables à traiter.

### **Recommandation**

---

<sup>16</sup> Coalition Québécoise sur la problématique du poids, Faciliter l'accès à l'eau potable gratuite dans les lieux publics, en ligne. [https://www.cqpp.qc.ca/documents/file/resolution-eau\\_fr\(2\).pdf](https://www.cqpp.qc.ca/documents/file/resolution-eau_fr(2).pdf)



---

Sur le thème de l'accès à l'eau, nous appuyons sans hésitation les recommandations proposées par la Coalition québécoise sur la problématique du poids dans le cadre de cette consultation publique

## Conclusion

Les parcs, espaces verts et plateaux sportifs constituent notre patrimoine collectif à chérir et à développer. Ils forment également notre identité collective et constituent le reflet de nos choix de société. Divers acteurs gouvernementaux, institutionnels et issus de la société civile, agissant à différentes échelles, s'entendent pour dire que les espaces publics constituent un élément central de la qualité de vie urbaine. L'action dans l'espace public traite d'enjeux liés à la vie démocratique, à la mobilité, à l'inclusion sociale, à la culture, à la lutte aux changements climatiques, à la santé, etc. Leur caractère éminemment multidisciplinaire en fait un objet de choix pour les approches impliquant des professionnels de divers horizons, les associations locales et les citoyens. Ainsi, le CEUM reste disponible afin de collaborer avec la Ville de Montréal et ses partenaires à l'édification de lieux communs inclusifs et faisant la promotion d'un mode de vie physiquement actif.