

## **Le goût et le plaisir de bouger : vers une politique nationale du sport, du loisir et de l'activité physique**

Contribution du Forum jeunesse de l'île de Montréal

### **I- Les enjeux et intérêts propres à notre secteur**

#### **A- Constats**

Rappelons d'abord que les jeunes sont nombreux à Montréal. 28 % des jeunes Québécois de 15 à 34 ans vivent dans la région de Montréal. Selon les statistiques fournies dans le Livre vert, seulement 30 % des jeunes du Québec de 12 à 17 ans sont actifs (37 % des garçons et 23 % des filles). Toutes les données le confirment, lorsqu'ils arrivent à l'adolescence, les jeunes se font de plus en plus inactifs<sup>1</sup>.

Autre constat, tiré d'une étude sur les besoins et pratiques des jeunes de 16-35 ans de l'île de Montréal en matière de sport, loisir et activités physiques<sup>2</sup>: l'offre actuelle est peu accessible et mal adaptée aux besoins et aux intérêts des jeunes de ce groupe d'âge.

À ceci s'ajoutent d'autres défis qui démontrent la complexité des enjeux montréalais, comme l'intégration des nouveaux arrivants, qui sont en majorité des jeunes. Le taux élevé de pauvreté sur l'île, particulièrement des familles, est aussi un enjeu de taille.

Le FJÎM est persuadé que le loisir, le sport et l'activité physique contribuent grandement au bien-être physique et mental des jeunes et constituent un formidable facteur d'intégration et de cohésion sociale.

L'aménagement du territoire est aussi un élément à prendre en compte pour encourager la pratique de loisir et de sport chez les jeunes. On remarque que des efforts sont encore à faire pour augmenter la mobilité active des jeunes. Les dernières statistiques montrent que les jeunes de 6 à 17 ans font de moins en moins de vélo. Ils étaient 57 % comparativement à 35 % cinq ans plus tard.<sup>3</sup>

Plusieurs initiatives existent déjà pour mieux répondre aux besoins des jeunes. Notons par exemple *Déclic Loisir* qui permet de conjuguer besoins et intérêts des 16-35 ans avec une offre

---

<sup>1</sup> Ville de Montréal, Montréal physiquement active!, Document de consultation, automne 2012, p.3.  
[http://ville.montreal.qc.ca/pls/portal/docs/PAGE/COMMISSIONS\\_PERM\\_V2\\_FR/MEDIA/DOCUMENTS/DOCCONSULT\\_20121015.PDF](http://ville.montreal.qc.ca/pls/portal/docs/PAGE/COMMISSIONS_PERM_V2_FR/MEDIA/DOCUMENTS/DOCCONSULT_20121015.PDF)

<sup>2</sup> Besoins et pratiques des jeunes de 16-35 ans de l'île de Montréal en matière de sport, loisir et activités physiques, Sport et Loisir de l'île de Montréal, mars 2009, résumé de l'étude : <http://www.urls-montreal.qc.ca/FichiersUpload/Pages/fichiers/fondsdeclic/RechercheIntegraleWEB.pdf>

<sup>3</sup> Ville de Montréal, Montréal physiquement active!, Document de consultation, automne 2012, p.12.

d'activités adaptées ou encore *Ton quartier ton art*, qui permet aux jeunes amateurs principalement issus des communautés culturelles de faire des prestations culturelles dans un cadre professionnel. Ce genre de projets mériterait d'être généralisé et multiplié.

Dans une perspective de développement durable et de vision à long terme, le Forum jeunesse croit que la future politique nationale du sport, du loisir et de l'activité physique devrait porter une attention particulière aux jeunes. Plusieurs groupes devraient être ciblés, notamment les adolescents, parce qu'ils sont spécialement peu actifs, les jeunes femmes, parce qu'ils sont encore moins actives que les jeunes hommes, les jeunes familles, parce que la conciliation travail-famille leur offre peu de temps libre et aux jeunes adultes des communautés culturelles parce que plusieurs défis demeurent pour mieux les rejoindre.

## **B- Pistes de solution**

Si, comme le propose le Livre vert, l'objectif est que le Québec soit dans dix ans parmi les nations les plus en forme du monde, il est, selon nous, primordial de mieux répondre aux besoins des jeunes.

**Voici quelques exemples d'action que pourrait favoriser une nouvelle politique nationale du sport, du loisir et de l'activité physique :**

### ***Accessibilité***

- Offrir des services plus flexibles au plan des horaires et des inscriptions, ce qui favorise l'accès des jeunes.
- Offrir des activités familiales qui permettent la conciliation famille-travail-loisir, par exemple des activités parents-enfants ou avec des services de garde.
- Aménager des espaces verts de proximité et adaptés à la pratique d'activités sportives appréciées des jeunes (par ex.: BMX, ultimate frisbee, activités de plein air) et des communautés culturelles (par ex. : cricket, rugby).
- Favoriser l'accès aux berges pour des usages récréotouristiques et y aménager des pistes cyclables, des chemins piétonniers, des plages, etc.
- Aménager davantage d'espaces sécuritaires pour favoriser le transport actif (pistes cyclables, sécuriser les intersections, élargir les trottoirs, diminuer la vitesse de circulation des voitures, verdir les rues).
- Aménager des promenades urbaines qui favorisent le contact avec la nature.

### ***Qualité des expériences***

- Consulter les jeunes dans la définition de l'offre de services qui leur est destinée, par exemple via les médias sociaux.
- Aménager des équipements de qualité pour les sports émergents et appréciés des jeunes et des communautés culturelles (BMX, ultimate frisbee, activités de plein air, cricket, rugby).

- Assurer un bon encadrement et une bonne formation des intervenants en sport et loisirs pour qu'ils puissent répondre aux besoins des jeunes et des communautés culturelles.

### **Valorisation**

- Mettre en place des stratégies de communication qui rejoignent les adolescents (médias sociaux et autres), les nouveaux arrivants et les personnes à faibles revenus.
- Favoriser l'implication et l'engagement des jeunes parents particulièrement dans les familles les plus défavorisées puisqu'ils encadrent en premier lieu la pratique des jeunes et constituent leurs premiers modèles.

### **Concertation**

- Pour répondre aux besoins particuliers des jeunes et assurer un continuum de services, instaurer une meilleure concertation des milieux communautaires, du sport et du loisir, scolaires et des paliers municipaux et provinciaux. Cette synergie des acteurs est aussi primordiale pour soutenir efficacement le développement du sport de haut niveau.

## **II- Questions du Livre vert : Le goût et le plaisir de bouger**

### **1) Comment définissez-vous une nation en forme?**

- Une nation où les citoyens ont le temps de faire régulièrement de l'activité physique.
- Une nation où toutes les conditions sont réunies pour faciliter à tous la pratique du sport, du loisir et de l'activité physique.
- Une nation qui crée un environnement qui favorise l'adoption et le maintien des saines habitudes de vie.
- Une nation qui met tout en œuvre pour que sa jeunesse soit majoritairement active et adopte un mode de vie sain.

### **2) Quelle cible devrait-on atteindre d'ici dix (10) ans?**

- Viser en priorité les jeunes : si on arrive à atteindre un niveau où la grande majorité des jeunes adolescents et les jeunes familles sont actives, il s'agira, selon nous, d'un véritable gage pour l'avenir.

### **3) Partagez-vous les fondements, la vision et les valeurs proposées dans le Livre vert?**

Le Forum jeunesse est particulièrement d'accord avec l'importance de souligner les effets bénéfiques des activités physiques, récréatives et sportives sur les personnes, tant sur le maintien de la santé physique que du bien-être psychologique et de la santé mentale.

Comme il est rappelé dans le Livre vert, les activités physiques ont également des effets majeurs sur la persévérance et la réussite scolaire des jeunes. Elles ont également un impact sur la capacité des jeunes adultes à « concilier et exercer pleinement leurs responsabilités familiales, professionnelles et citoyennes ».

À Montréal, il nous apparaît particulièrement important de souligner le rôle de ces activités dans l'intégration sociale et la participation citoyenne des communautés culturelles, de même que dans l'insertion sociale des personnes à faible revenu.

Selon le Forum jeunesse, la concertation notamment avec les milieux communautaires, du sport et du loisir, scolaires, municipaux et de la santé doit être au cœur du processus d'élaboration et de mise en œuvre de la future politique.

**4) Parmi les quatre (4) enjeux que sont l'accessibilité, la qualité des expériences, la valorisation et la concertation, quel est, selon vous, celui qui est prioritaire?**

L'accessibilité est selon nous à la base des autres enjeux. Sans temps libre, sans revenu suffisant ou avec l'influence négative de certains déterminants sociaux (culturels, social, déficiences physiques et intellectuelles, etc.) et sans la mise en place d'environnements physiques favorables, la pratique d'activités physiques est évidemment beaucoup plus difficile.

Parmi les orientations proposées, celle d'initier tous les jeunes dès le début du parcours scolaire au plaisir de la pratique d'activités sportives et récréatives est primordiale. Il ne faut toutefois pas négliger l'importance de continuer cette sensibilisation particulièrement auprès des adolescents et des jeunes familles en leur offrant les meilleures conditions possible pour qu'ils optent davantage pour la pratique régulière d'activités physiques et sportives.

**5) Y a-t-il d'autres enjeux importants?**

Les jeunes doivent être au cœur de la nouvelle politique nationale du sport du loisir et de l'activité physique. Des mesures concrètes devraient viser particulièrement les adolescents, les jeunes femmes, les jeunes familles, les jeunes adultes d'immigration récente et les communautés culturelles.

Pour le Forum jeunesse, il est aussi important que les stratégies de communication dont il est fait mention dans l'enjeu « valorisation » visent particulièrement les adolescents, par des moyens originaux (médias sociaux, entre autres).

En outre, il ne faut pas oublier que les athlètes de haut niveau constituent des ambassadeurs des saines habitudes de vie pour toute la population et particulièrement pour les jeunes. Il est donc essentiel d'apporter l'encadrement de haut niveau nécessaire aux athlètes de la relève dès leurs débuts et au moment où ils doivent faire des choix qui guideront la poursuite ou non de leur pratique sur la scène nationale ou internationale.

De plus, il importe de créer les conditions pour que l'accueil d'événements sportif national ou international à Montréal, ville olympique, soit davantage priorisé. Ces événements ont souvent d'importantes retombées économiques et permettent le développement d'infrastructures de qualité au bénéfice de nos athlètes, mais également de l'ensemble de la population.

**6) Quels sont les grands défis à relever pour mieux promouvoir les activités physiques, récréatives et sportives?**

Rejoindre et convaincre les jeunes est un grand défi. La sensibilisation doit débuter au plus jeune âge et se poursuivre tout au long de l'éducation. Les dernières statistiques sur le niveau d'activité physique des adolescents et des jeunes adultes démontrent qu'il importe de mettre en place de nouvelles stratégies novatrices. Pour cela, personne ne doit être laissé de côté et des approches particulières devraient être développées pour rejoindre les groupes cibles comme les jeunes familles, les jeunes femmes, les nouveaux arrivants, les communautés culturelles, les personnes ayant des limitations physiques ou intellectuelles et celles ayant de faibles revenus.

L'affirmation d'une forte volonté gouvernementale est primordiale pour atteindre cet objectif, de même que la concertation de tous les acteurs.