

# LA POLITIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE LAVAL

AU CŒUR D'UNE VIE CITOYENNE ACTIVE



# 02

TRANSFORMER LA NORME SOCIALE À L'ÉGARD  
DE LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET  
DE L'USAGE DE L'ESPACE PUBLIC



An aerial photograph of a city, likely Laval, Quebec, Canada, showing a dense urban area with numerous buildings and green spaces. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter, creating a monochromatic effect. The city is viewed from an elevated perspective, showing the layout of streets and the proximity of buildings to each other.

La beauté d'une cité ne s'apprécie pas seulement par la qualité de son architecture, mais aussi par la vitalité de sa communauté. Cette vitalité s'exprime dans le bien-être qu'éprouvent le citoyen et sa famille lorsqu'ils animent l'espace public, qu'ils jouent, qu'ils participent à une compétition ou qu'ils se déplacent par leurs propres moyens. Désireuse de transporter la cité à l'avant du peloton des villes modernes, la Ville de Laval s'est engagée récemment dans une série d'exercices pour devenir encore plus humaine. Sa Politique de l'activité physique la conduira à transformer la norme sociale à l'égard de la pratique de l'activité physique et de l'usage de l'espace public.

## ***TABLE DES MATIÈRES***

- 06** / Mot du maire
- 07** / Mot du président du Conseil de l'activité physique
- 08** / Les fondements de la politique
- 10** / La vision et les valeurs
- 12** / Les principes directeurs
- 15** / Les instances
- 16** / Les objectifs concourants
- 18** / Les orientations
- 28** / En conclusion
- 30** / Lexique
- 32** / Remerciements
- 34** / Photos et crédits



La pratique régulière de l'activité physique dans un environnement favorable et accueillant est source de plaisir, et elle constitue un facteur important de prévention et d'amélioration de la santé. Sur le plan collectif, l'activité physique contribue au développement social, à la participation communautaire, à la création de communautés solidaires, à l'essor du tourisme et de l'économie. Sa pratique régulière favorise la socialisation et la réussite scolaire des jeunes, renforce l'estime de soi et le sentiment d'appartenance. Elle aide à atténuer les problèmes sociaux et les problèmes de santé que sont l'excès de poids, l'obésité, la malnutrition ainsi que l'inactivité des jeunes.

Le déplacement actif, qui est une des formes d'activité physique les plus naturelles, en réunit tous les bienfaits. Il contribue aussi à diminuer la pollution (bruit, gaz à effet de serre, etc.), à décongestionner le réseau routier et à réduire la consommation d'essence. Il favorise le développement d'un environnement plus agréable et accroît le sentiment de sécurité du piéton.

Enfin, les conséquences économiques de l'inactivité physique ont été largement démontrées : elle coûte cher aux individus, aux entreprises et à l'ensemble de la société.

La Ville de Laval fait face aux réalités de notre temps, comme le vieillissement de la population, l'éclatement des modèles familiaux traditionnels, la diversification des habitudes de vie et la dépendance à

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, AU CŒUR D'UNE VIE CITOYENNE ACTIVE

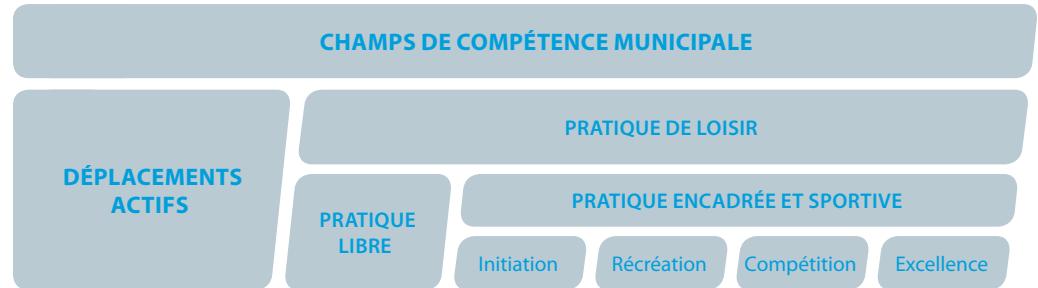
**De nombreuses recherches ont démontré que la pratique régulière de l'activité physique procure des bienfaits qui agissent comme des facteurs déterminants sur tous les aspects de la qualité de vie, tant individuels, collectifs que sociaux. On reconnaît également son incidence dans les domaines économique et environnemental.**

l'automobile : c'est pourquoi son action et ses services doivent mieux répondre aux besoins changeants de ses citoyens.

Laval veut aider la population à adopter de saines habitudes de vie et faire de l'activité physique l'élément fondamental d'une vie citoyenne active. Elle en reconnaît les multiples retombées, bien au-delà de la simple dépense énergétique : l'adoption de meilleures habitudes de vie, le développement d'un environnement plus agréable, la disparition de la dépendance à l'automobile, le soutien éclairé des différents niveaux de pratique sportive.



*Tout transport non motorisé,  
comme la marche, le vélo  
ou la planche à roulettes dans  
un objectif de déplacement  
utilitaire constitue  
un déplacement actif.*



## CE QU'ON ENTEND PAR ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique se pratique lorsque l'on s'adonne à différentes occupations de la vie quotidienne :

- l'activité physique domestique (lessive, jardinage, etc.) ;
- l'activité physique liée à l'accomplissement du travail ou aux études ;
- le déplacement actif ;
- l'activité physique pratiquée dans les temps de loisir.

La présente politique est élaborée sur la base des deux derniers groupes, les seuls de compétence municipale :

- le déplacement actif ;
- l'activité physique pratiquée dans les temps de loisir.

Tout moyen de locomotion ou de transport non motorisé, comme la marche, le vélo ou la planche à roulettes, utilisé dans un but utilitaire constitue un déplacement actif. La marche est la forme universelle de déplacement actif. En effet, toute la population y a recours, à des degrés divers.

En ce qui concerne les activités physiques pratiquées dans les temps de loisir, la politique se préoccupe :

- des activités de pratique libre (activités pratiquées sans l'encadrement de personnel ou sans inscription préalable) ;
- des activités encadrées et du sport.

À l'égard de la pratique sportive, Laval reconnaît les différents niveaux de pratique :

- initiation ;
- récréation ;
- compétition ;
- excellence.

### LA VISION MUNICIPALE

**« Dans le respect de sa mission, la Ville de Laval veut déployer un environnement physique, organisationnel et culturel favorable à un mode de vie physiquement actif et qui contribuera au bien-être des Lavallois dans leurs déplacements et leurs loisirs, de la récréation à l'excellence. »**

### LES VALEURS

- La qualité de vie passe par le déploiement d'un environnement qui facilite et encourage l'adoption d'un mode de vie physiquement actif. Laval croit qu'un milieu favorable à une vie active est propice à l'épanouissement de l'individu et de la communauté.
- L'affirmation de la fierté d'être Lavallois se manifeste par un fort sentiment d'appartenance à son quartier, à sa ville et aux organisations dans lesquelles s'investit le citoyen. Laval croit que cette fierté repose à la fois sur la responsabilité individuelle et sur la responsabilité collective des citoyens de s'impliquer et de contribuer au développement de la communauté, de façon durable.
- L'intervention tient compte d'un développement durable, où les actions continuent de s'arrimer à la fois aux valeurs socioculturelles, environnementales et organisationnelles.
- La Ville de Laval a le souci de servir adéquatement les citoyens en rendant accessibles les espaces, installations et ressources nécessaires à une pratique sécuritaire dans un environnement convivial.
- Tous les citoyens ont le droit et la possibilité de pratiquer l'activité physique, sous toutes ses formes. Laval croit aux principes de l'équité et de l'inclusion, qui exigent une approche globale et multisectorielle favorisant la participation de tous les groupes de citoyens à la vie active lavalloise.

# PLUSIEURS VALEURS, UNE SEULE





12

# *LES PRINCIPES DIRECTEURS /*

UNE INTERVENTION S'APPUYANT SUR LE PARTENARIAT

**La municipalité constitue l'instance la plus proche de la communauté par la nature de ses services. De plus, il s'est créé une très forte synergie entre la Ville, ses partenaires et les intervenants du milieu. Leur apport contribue considérablement au rôle que doit jouer Laval.**

13

Par exemple, la Ville ne pourrait exiger d'être le maître d'œuvre dans la pratique d'une discipline sportive, un rôle qui revient plutôt au partenaire. Mais elle est couramment la source principale de financement quand il s'agit d'améliorer des infrastructures, et elle est en droit d'en contrôler l'usage. C'est à elle que revient le rôle du partage équitable des ressources. Elle élabore les programmes de soutien, de partenariat. Elle assure le soutien professionnel et technique. Elle concilie les différends. Et elle pourvoit à la pratique d'activités libres, à la tenue d'événements populaires... Aussi, au milieu de tous, elle doit assumer le rôle de chef de file afin d'harmoniser la contribution de tous les intervenants. La Ville est l'actrice de premier plan dans le développement global de la pratique. Son rôle lui impose également d'exiger des différentes instances de la consulter quand elles s'appêtent à établir des normes de pratique qui l'engage. Par conséquent, il y a lieu pour elle d'affirmer son leadership tout en intégrant l'apport indispensable des intervenants du milieu.

Aussi, en accord avec le rôle qu'elle entend jouer dans le déploiement de sa Politique de l'activité physique, la Ville affirme sa responsabilité d'architecte bâtisseur de l'espace public et réitère son engagement à agir en tant que catalyseur de la dynamique lavalloise dans le domaine de l'activité physique.

Ces deux responsabilités municipales doivent s'inscrire dans sa maîtrise d'œuvre du développement de la pratique de l'activité physique sur son territoire et forment son premier principe directeur :

### **1 Laval, maître d'œuvre du développement de la pratique de l'activité physique**

Cependant, du même coup, la dynamique lavalloise ne pourra s'articuler pleinement qu'à condition que la concertation soit l'élément central de cette politique. Cette concertation pourra assurer la mise en commun et la coordination des actions en matière d'activité physique.

### **2 Partenariat et concertation**

Laval favorise le partenariat non seulement en créant des liens entre les institutions publiques et privées, mais aussi en proposant la mise sur pied de lieux de concertation structurée.

### **3 Une approche structurée et intégrée**

Pour mettre sa politique en œuvre et remplir son engagement de travailler en concertation et en partenariat, la Ville de Laval préconise une approche structurée et intégrée où tout doit être soigneusement planifié et, surtout, harmonisé entre les différents acteurs. Tel un chef d'orchestre, la Ville doit s'assurer, avec les partenaires communautaires et institutionnels concernés, que la mise en œuvre de sa Politique de l'activité physique, en commençant par l'élaboration du plan d'action, s'inscrit dans un même élan de cohésion.

14



# LES INSTANCES /

**Pour réaliser ce projet, deux niveaux d'intervention sont proposés. Au premier niveau, deux instances déjà constituées ont un rôle consultatif. Il s'agit du comité de gestion de l'Entente sur les saines habitudes de vie et du conseil d'administration de Sports Laval. C'est par l'apport de ces deux instances consultatives que Laval entend maintenir la complicité et la contribution des principaux acteurs concernés par l'activité physique. Leur rôle fondamental consiste à soumettre leurs recommandations au deuxième niveau d'intervention, le Conseil de l'activité physique.**

15

Présidé par un membre du comité exécutif de la Ville, le Conseil de l'activité physique soumet des recommandations au conseil municipal dans les domaines de l'activité physique. C'est aussi au Conseil de l'activité physique qu'incombe la responsabilité d'agir comme gardien de la Politique de l'activité physique et de s'assurer que l'activité physique demeure inscrite dans le projet global de la Ville pour lui garantir une place importante dans tous les services municipaux.

Pour les aider dans l'accomplissement de leur mandat, le Conseil de l'activité physique et les deux instances de consultation sont

secondés par des comités de travail, composés de personnes regroupées selon leur domaine de compétence et leur champ d'intervention. Chacun de ces comités est coordonné par un professionnel du Service de la vie communautaire, de la culture et des communications de la Ville de Laval, qui a le mandat de maintenir un dialogue ouvert et permanent avec les intervenants des services municipaux et les intervenants du milieu.

# 16

LES OBJECTIFS CONCOURANTS /

## POUR UN ENVIRONNEMENT FAVORABLE

**Assurer la mobilisation, développer de nouvelles habitudes, changer les règles, modifier le milieu physique : le succès d'un tel projet exige une action combinée dans chacun des espaces de la vie communautaire où la Ville possède une influence et une capacité d'intervenir. Il s'agit de l'espace physique, de l'espace culturel et de l'espace organisationnel.**

### L'ESPACE PHYSIQUE

L'espace physique est composé de la propriété privée et de l'espace public. La municipalité n'a d'influence sur la propriété privée qu'au moyen de sa réglementation.

L'espace public est quant à lui composé de la voie publique (les rues), des parcs et places publiques, des espaces verts et des espaces bleus (cours d'eau), des terrains de jeux et plateaux sportifs extérieurs, des bâtiments publics et des infrastructures sportives intérieures.

La Ville reconnaît l'importance des lieux de pratique dans la mise en place d'un environnement favorable à un mode de vie physiquement actif. Aussi, à l'égard de l'espace physique, la Ville de Laval aspire à :

- un espace physique polyvalent, où les aménagements seront de qualité, en nombre suffisant et à proximité des milieux de vie ;
- un espace physique où la notion d'accessibilité universelle sera promue, soutenue et développée.



## L'ESPACE CULTUREL

L'espace culturel est celui qui nous définit et nous anime. C'est là où se situent nos valeurs, ce qui nous passionne, nos croyances, nos tendances, nos goûts, notre désir de participer à de grands événements populaires. C'est là aussi où nos modèles sociaux apparaissent ou disparaissent. C'est dans cet espace que la norme se définit, mais aussi qu'elle se transforme continuellement.

Respectueuse de l'individu et de sa responsabilité personnelle, Laval reconnaît le citoyen comme un être autonome et maître de sa destinée. Elle reconnaît et souligne également l'importance de l'apport individuel au bien-être de la communauté. Aussi, la Ville interviendra dans l'espace culturel pour :

- développer chez les Lavallois la culture du plaisir et du bien-être qui viennent du fait d'être physiquement actif;
- encourager les aspirations et le désir d'être physiquement actif dans un environnement convivial;
- reconnaître et soutenir la réussite et l'engagement individuels et collectifs des citoyens et des athlètes.

## L'ESPACE ORGANISATIONNEL

C'est à la présence de systèmes de multiples natures qu'on doit une vie organisée. Les règles et les lois, les systèmes politiques, les systèmes économiques composent l'espace organisationnel. C'est ici que se mesure le degré d'accessibilité d'une activité sur le plan économique. C'est ici que s'aménage et s'apprécie le partenariat tant avec les institutions qu'avec les partenaires privés et les organismes à but non lucratif.

Riche d'un vaste réseau de partenaires, la Ville souhaite poursuivre cette précieuse relation cultivée depuis de nombreuses années et travaille à renforcer ces liens privilégiés. Cette concertation et ce partenariat permettent d'offrir un large éventail de services à tous les Lavallois. Aussi, à l'égard de l'espace organisationnel, Laval souhaite :

- assurer aux citoyens une réglementation municipale, un cadre de pratique et des services favorables à une pratique régulière et équitable de l'activité physique et du déplacement actif;
- reconnaître l'importance et la valeur des partenaires, soutenir leurs actions et assurer, avec leur complicité, une offre de services diversifiée, accessible et de qualité.

Chaque engagement de la Ville appelle des actions dans un des trois espaces d'intervention municipale. Et pour qu'une action soit efficace dans un espace donné, il faut aussi intervenir dans les deux autres espaces. Par exemple, il ne suffit pas de faire la promotion du déplacement actif auprès des jeunes (espace culturel) pour les inciter à se rendre à l'école à pied. Il faut également s'assurer que l'espace physique convient et qu'un programme, ou l'intervention d'un tiers (espace organisationnel), opère le changement. Les actions de la mise en œuvre devront se réaliser dans chacun des trois espaces afin de transformer la ville en un environnement favorable à un mode de vie physiquement actif.

18



# LES ORIENTATIONS

L'examen diagnostique qu'a fait Laval de la pratique de l'activité physique en dresse un portrait complexe parce que la brochette des actions municipales requises est très vaste. Il y a les actions mises en œuvre dans l'espace public, et celles que mène la Ville auprès des citoyens et de ses partenaires. Il y a beaucoup à faire : de l'aménagement de la voie publique à la mise en place de plateaux sportifs spécialisés ; de la réglementation à la concertation ; des moyens concrets pour encourager la promenade quotidienne au soutien aux athlètes pour gagner la médaille d'or. Six orientations sont retenues afin d'articuler notre intervention.

Les paliers gouvernementaux supérieurs, les agences et une multitude d'organisations non gouvernementales font un travail soutenu auprès des citoyens pour les inciter à adopter de meilleures habitudes de vie. De nombreux programmes visent la promotion et la valorisation d'une vie active. La Ville de Laval ainsi que plusieurs de ses partenaires disposent eux aussi d'incitatifs et de programmes pour encourager l'ensemble des citoyens à adopter de saines habitudes de vie.

Ainsi, il est peu surprenant de noter, parmi la population, une prise de conscience collective des problèmes de sédentarité et d'embonpoint. Néanmoins, on remarque une diminution importante de la pratique de l'activité physique, en particulier à l'adolescence et à l'âge adulte. Les deux tiers de la population ne bougent pas suffisamment. De plus en plus souvent, les enfants sont amenés à l'école ou au terrain de soccer en automobile. Les insulaires que nous sommes utilisent peu les rivières pour jouer activement. Et ce n'est pas parce que la communauté lavalloise n'aime pas s'amuser.

# 1. LE DÉVELOPPEMENT D'UNE CULTURE DE LA VIE ACTIVE

19

Laval veut mettre en place des mécanismes favorisant un mode de vie physiquement actif et des mesures sensibilisant la population ainsi que tous les intervenants, les organismes sans but lucratif (OSBL), les institutions et les entreprises à la pratique libre dans l'espace public.

## LAVAL S'ENGAGE À :

- organiser ou soutenir l'organisation de grands événements mobilisateurs qui encouragent la pratique de l'activité physique ;
  - valoriser les athlètes de haut niveau, surtout les athlètes régionaux, afin de renforcer leur rôle de modèles et de promoteurs de l'activité physique ;
  - valoriser le citoyen qui adopte une vie physiquement active ;
  - améliorer la cohabitation sur la voie publique pour une utilisation universelle et plus agréable du déplacement actif.
- sensibiliser les acteurs socioéconomiques, les services municipaux et les citoyens à la valeur d'un mode de vie physiquement actif ;

## 2. UNE OFFRE DIVERSIFIÉE, ÉQUITABLE ET UNIVERSELLE

**On dénombre chaque année près de 38 000 inscriptions à des activités jeunesse. La population lavalloise compte 90 000 jeunes de moins de 17 ans.**

**Les statistiques nous informent sur la fréquentation des activités encadrées, mais nous connaissons encore mal ce qui en est de la pratique libre et des défis qu'elle pose à certains groupes de citoyens.**

La connaissance des pratiques actuelles et des besoins de la population représente un des défis que cette politique doit relever, de façon à ce que les services et les installations leur correspondent. Une réflexion doit être entamée quant aux ressources affectées à l'activité physique en pratique libre, en fonction de son ampleur au sein de la population.

Du même coup, il faut se pencher sur les différentes contraintes à la pratique de l'activité physique : disponibilité des infrastructures et des plateaux, tarification, horaire et facilités de transport, accessibilité de la voie publique pour le transport actif. Ces dimensions doivent s'articuler de façon à répondre aux besoins de tous les segments de la population, quel que soit le sexe, l'âge, la condition physique ou le milieu de vie des citoyens.

Il nous faut faire des études, effectuer des mesures pour cerner les besoins de la population ; il faut diversifier et offrir une possibilité de continuité dans la pratique, jusqu'où le cœur et la volonté peuvent amener. Il nous faut élargir l'offre d'activités pouvant être pratiquées librement et à moindre coût par l'ensemble de la population. Il nous faut une offre variée de programmes et de services de proximité

convenant à tous les segments de la population ; une offre de services qui favorise aussi tous les niveaux de pratique, de l'initiation à l'excellence. Il faut réduire les contraintes à la participation liées au confort, à l'horaire, à l'accessibilité, etc. Il faut assurer l'accès démocratique à la voie publique.

### LAVAL S'ENGAGE À :

- accroître sa connaissance des besoins, des goûts et des tendances de la population, identifier les barrières, les contraintes et les obstacles à la pratique régulière de l'activité physique ;
- évaluer l'usage et l'aménagement de la voie publique actuelle et future, de façon à privilégier le déplacement actif et à le rendre plus attrayant ;
- favoriser une offre diversifiée et des lieux de pratique de qualité adaptés au milieu ;
- maintenir et favoriser l'accessibilité équitable des activités physiques des niveaux de pratique initiation et récréatif, à proximité des milieux de vie ;
- soutenir l'émergence de nouvelles pratiques d'activité physique chez les citoyens.

# 3. DES INSTALLATIONS DE QUALITÉ ET UN AMÉNAGEMENT FAVORABLE À LA PRATIQUE

21



Il existe à Laval au-delà de 200 espaces de plein air, berges, parcs et terrains de jeu. Conviennent-ils à l'usage qu'on souhaite en faire ? Sont-ils suffisants et accessibles ? Les citoyens peuvent-ils en profiter dans leur quotidien, à proximité de leur lieu de résidence ? Y a-t-il d'autres espaces publics où bouger ? Est-ce que les enfants peuvent se déplacer par eux-mêmes vers les plateaux de jeu et les plateaux sportifs qu'ils aiment fréquenter ? La rue est-elle conviviale ? Donne-t-elle le goût de la promenade, du déplacement actif ?

Laval dispose d'un bon nombre d'installations sportives, qu'elles appartiennent au réseau scolaire, au secteur privé ou à la municipalité elle-même. Néanmoins, elle est moins bien pourvue en installations sportives que la moyenne des autres villes comparables. Les installations existantes nécessitent parfois des travaux d'entretien, de rénovation ou de mise aux normes. Certaines installations peuvent être manquantes, obligeant les citoyens à se déplacer très loin pour s'entraîner.

La Politique de l'activité physique propose le développement d'un environnement de pratique universellement accessible, polyvalent et convivial ; des aménagements de qualité à proximité des milieux de vie. Elle veut favoriser l'autonomie régionale en matière d'infrastructures sportives et le redéploiement de sites privés à des fins publiques.

## LAVAL S'ENGAGE À :

- aménager des parcs et des espaces verts et bleus avec des équipements et des installations pour la pratique de l'activité physique ;
- aménager et développer davantage d'espaces naturels pour la pratique libre ;
- développer et optimiser les infrastructures qui permettent l'usage actif des rivières ;
- améliorer la desserte cyclable et piétonnière, ainsi que celle des autres modes de transport actif ;
- aménager des infrastructures sportives qui tiennent compte des spécificités de la pratique de haut niveau et qui puissent accueillir des événements d'envergure.

LES ORIENTATIONS /

**4. UNE ORGANISATION  
ET UN CADRE  
RÉGLEMENTAIRE  
FAVORABLES  
À L'ACTIVITÉ  
PHYSIQUE ET  
AU DÉPLACEMENT  
ACTIF**

**22**



**L'espace public est destiné aux citoyens. Certains espaces sont utilisés pour la pratique d'activités physiques et de loisir, et leur aménagement est conçu à cet effet. À quels endroits sont-ils nécessaires à la communauté ? Que faut-il pour les entretenir ?**

D'autres espaces servent aux déplacements, que ce soit pour le travail, l'école, les tâches du quotidien ou les loisirs. Faire cohabiter les différents usagers dans l'espace public, en toute sécurité et sans discrimination quant à l'âge, au sexe, à la condition physique ou sociale : cela nécessite un arbitrage complexe. Cet arbitrage doit se faire dans le respect du droit qu'ont tous les citoyens d'accéder à la voie publique. Il passe d'abord par une réflexion sur les groupes susceptibles d'utiliser l'espace, de manière à n'en exclure aucun.

Dans un quartier tranquille de Laval, où l'épicerie est à quelques coins de rue seulement, qu'est-ce qui pourrait inciter les gens à se rendre au marché à pied ou à vélo plutôt qu'en voiture ? Que penser des jeunes, et de leurs parents, qui jouent dans la rue ?

Des personnes se déplacent sur la voie publique avec une planche à roulettes (ou *skateboard*). Elles vont parfois sur la chaussée, parfois sur le trottoir, suivant lequel est plus invitant. Quant aux voies cyclables, elles se trouvent parfois en site propre, parfois en bordure de rue. Dans certains quartiers, toutes les rues ont des trottoirs, et dans d'autres, seules certaines artères principales en ont. Malgré les efforts déployés jusqu'à maintenant, et bien que la voie soit publique, son utilisation peut poser problème à certains usagers.

La Politique de l'activité physique demande de travailler à la réduction des contraintes aux déplacements actifs. Elle veut proposer des voies publiques favorisant le déplacement actif et l'activité physique de loisir. Elle veut assurer un cadre réglementaire favorable et un cadre de pratique propice à l'activité physique.

### LAVAL S'ENGAGE À :

- favoriser une réglementation, une planification urbaine et un aménagement des quartiers qui privilégient le déplacement actif ;
- favoriser le développement de la place publique ;
- développer un plan directeur des parcs, des espaces verts et bleus et des équipements récréatifs ;
- élaborer un plan de développement en fonction de la proximité, de la popularité, des coûts, des tendances, de la polyvalence, des besoins en espaces naturels ;
- développer un plan de mobilité active ;
- établir un plan d'entretien préventif et de mise aux normes des infrastructures ;
- réglementer la circulation et mettre en place des mesures d'apaisement ;
- réviser la réglementation municipale de façon à encourager les établissements à prévoir des espaces de stationnement sécuritaires et des installations pour les cyclistes ;
- privilégier la polyvalence et la complémentarité des lieux de pratique ;
- favoriser le développement de sites extérieurs accessibles en toute saison.

# 24

L'IMPORTANCE D'UN LEADERSHIP  
QUI ASSURE L'HARMONISATION  
DES INTERVENTIONS



## 5. UNE ACTION EN CONCERTATION ET EN PARTENARIAT

25

Plusieurs instances des milieux associatif, éducatif, privé et public interviennent à divers niveaux ou de différentes manières en matière d'activité physique, d'où l'importance d'un leadership qui assure l'harmonisation des interventions – un leadership que la Ville entend continuer à exercer et à faire progresser davantage.

Par sa Politique de l'activité physique, Laval veut reconnaître formellement l'importance du partenariat et du partage des responsabilités pour optimiser l'offre et maximiser l'utilisation des ressources. Elle entend maintenir sa participation aux exercices de concertation. Elle fera le nécessaire pour assurer une gestion concertée du développement de l'activité physique en établissant une bonne communication entre les partenaires.

La Ville favorise l'intervention entre partenaires à l'aide d'ententes et d'instances formelles de concertation.

### LAVAL S'ENGAGE À :

- maintenir et développer les ententes avec les établissements scolaires pour optimiser l'accessibilité populaire ;
- soutenir l'arrimage entre les milieux associatif et scolaire pour la pratique de l'activité physique ;
- proposer et saisir les occasions de partenariat visant l'amélioration des conditions de pratique ;
- favoriser les échanges entre les partenaires institutionnels quant à leurs projets de construction, à l'usage des infrastructures ou à la complémentarité de leurs actions ;
- mettre en place, avec ses partenaires, un mécanisme de planification et de coordination pour assurer le développement de la pratique dans toutes ses phases, jusqu'à l'excellence sportive.





LES BÉNÉVOLES  
ET LES DIVERS  
INTERVENANTS  
DE L'ACTIVITÉ  
PHYSIQUE ET DU  
SPORT MÉRITENT  
D'ÊTRE RESPECTÉS  
ET RECONNUS

## 6. UN SOUTIEN ÉNERGIQUE AU BÉNÉVOLAT ET AUX ORGANISATIONS

Les bénévoles et les divers intervenants de l'activité physique et du sport méritent d'être respectés et reconnus pour leur travail. Par des efforts communs, ils rendent plusieurs activités possibles.

En effet, l'intervention dans ce domaine, surtout pour les activités qui exigent un encadrement, est largement tributaire des personnes qui œuvrent au sein des divers organismes, qu'elles soient chargées de la planification, de la gestion, de la réalisation ou de l'encadrement des programmes et des activités. Le rôle joué sur le territoire par les bénévoles, les entraîneurs, les officiels, les professionnels et les gestionnaires doit être soutenu.

La présente politique veut favoriser, mais aussi encourager et soutenir l'engagement des organismes et des bénévoles qui sont partie intégrante de l'offre d'activités physiques, sportives et de plein air. Au-delà des activités de remerciement comme la soirée Hommage aux bénévoles, la Ville veut accentuer ses efforts en multipliant les formes de soutien (formation adaptée, paniers de ressources, etc.).

Parce qu'elle souhaite la prise en charge des activités physiques offertes à la population par les acteurs et organismes du milieu, la Ville veut reconnaître l'association régionale ou le club sportif comme responsable du développement de sa discipline, mais également comme partenaire principal de la municipalité.

### LAVAL S'ENGAGE À :

- maintenir un soutien financier, professionnel et technique aux organismes du milieu associatif ;
- intensifier la promotion des services et des programmes offerts par ses partenaires ;
- soutenir l'action de ses partenaires qui offrent des services diversifiés ;
- maintenir et multiplier les gestes de reconnaissance pour l'apport des bénévoles dans le milieu associatif actif ;
- soutenir l'encadrement, la formation et l'épanouissement des bénévoles dans le but d'enrichir la qualité de leurs interventions.

# VIRAG

LA POLITIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE LAVALLOISE  
EST AVANT-GARDISTE ET UNIQUE EN SON GENRE



E

Les fondements et les valeurs que la Politique de l'activité physique soutient sauront à coup sûr canaliser les énergies nécessaires pour créer un environnement favorable à une vie citoyenne active.

Maître d'œuvre du développement de la pratique de l'activité physique sur son territoire, la Ville de Laval est consciente que l'atteinte de cet objectif est reliée notamment à un partenariat et à une concertation solides et durables, autant sur le plan institutionnel que communautaire. En ce sens, un processus de consultation a déjà permis aux partenaires et aux citoyens d'influer sur le contenu de l'actuelle Politique de l'activité physique.

Les orientations qui ont été retenues rejoignent l'ensemble des acteurs interpellés. Ce sont elles qui guideront la mise en place d'un environnement favorable à la pratique de l'activité physique. Elles serviront aussi de toile de fond aux discussions du Conseil de l'activité physique et des instances consultatives, qui veilleront à ce que des actions concrètes soient entreprises à l'intérieur d'un échéancier réaliste.

Lors de l'élaboration de cette politique, la Ville a fait le pari d'identifier des enjeux importants et rassembleurs: il fallait que la population sente que ce nouveau cadre influencera et favorisera effectivement la pratique de l'activité physique. Il était tout aussi primordial que la politique rejoigne tous les citoyens, peu importe qu'ils pratiquent l'activité physique de façon encadrée ou sous la forme d'une pratique libre.

Maintenant, il appartient à chacun de nous de faire le prochain pas pour profiter de ce virage vers une vie active. Nous ne nous en porterons que mieux.



# LEXIQUE /

Il existe quatre niveaux de pratique :

## **INITIATION :**

Premier contact avec la pratique d'une discipline sportive.

## **RÉCRÉATION :**

Pratique d'une discipline sportive dont la finalité n'est pas le résultat de la compétition.

## **COMPÉTITION :**

Pratique d'une discipline sportive à un niveau avancé, dans un but compétitif.

## **EXCELLENCE :**

Pratique d'une discipline sportive à un niveau très avancé, dans un but compétitif de niveau national et international.



**ACTIVITÉ PHYSIQUE LIBRE :**

Ce terme désigne la pratique d'une activité physique sans l'encadrement de personnel qualifié sur place ou d'inscription préalable à la pratique.

**DÉPLACEMENT ACTIF :**

Tout moyen de locomotion ou de transport non motorisé, comme la marche, le vélo, le patin à roues alignées, la planche à roulettes ou le canot, employé dans un but utilitaire constitue un déplacement actif. La marche est la forme universelle de déplacement actif : toute la population y a recours, à des degrés divers.

**DISCIPLINE SPORTIVE :**

C'est une activité physique définie par un ensemble de règles qui régissent sa pratique.

**ESPACE PUBLIC :**

Dans les sociétés humaines et surtout urbaines, il représente l'ensemble des espaces de passage et de rassemblement qui sont à l'usage de tous et qui relèvent du domaine public ou, par exception, du domaine privé. L'espace affecté plus particulièrement aux déplacements se voit parfois défini comme étant la voie publique.

**SAINES HABITUDES DE VIE :**

C'est un mode de vie physiquement actif qui comprend une bonne alimentation. Ce mode de vie est un facteur déterminant pour la santé, recommandé par le Guide alimentaire canadien et le gouvernement du Québec.

**SÉDENTARITÉ :**

Elle est caractérisée par un niveau d'activité physique minimal ou une mobilité réduite pendant la plus grande partie de la journée. Ce mode de vie, qui caractérise les civilisations modernes (surtout les civilisations occidentales), est nuisible à la santé physique et psychique.

**SPORT :**

Le sport est un ensemble d'exercices le plus souvent physiques qui se pratiquent sous forme de jeux individuels ou collectifs pouvant donner lieu à des compétitions. Fréquemment confondu avec l'activité physique, le sport est « une activité physique qui comporte des situations de compétition structurées, déterminées par des règles ».

# REMERCIEMENTS /

La Politique de l'activité physique est le fruit d'un travail de consultation et de concertation avec un grand nombre d'acteurs du milieu sans qui le présent exercice n'aurait pu aboutir. Nous tenons à remercier chaleureusement tous les participants pour leur détermination, leur enthousiasme et leurs commentaires éclairés. Grâce à eux, la communauté lavalloise s'est dotée d'un premier outil pour orienter la transformation de leur milieu de vie... dans une ville où il fera bon d'être physiquement actif.

## LE COMITÉ DIRECTEUR :

Le diagnostic préalable à la rédaction a été établi en collaboration avec la Commission régionale en loisir et en sport, de la Conférence régionale des élus de Laval, Sports Laval, l'Association régionale de loisirs pour personnes handicapées de Laval et la Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Laval.

Les grands partenaires ayant participé à l'élaboration de la politique :

Centre de santé et de services sociaux de Laval

Collège Montmorency

Commission scolaire de Laval

Conférence régionale des élus de Laval

Commission régionale en loisir et en sport

Corporation de développement communautaire de Laval

Ministère de la Famille et des Aînés

Québec en Forme

## ORGANISMES QUI ONT DÉPOSÉ UN AVIS :

Association des résidents de Champfleury  
 Association des retraités de l'éducation du Québec (AREQ 10J-Laval-Nord)  
 Association québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic  
 Association régionale de basketball de Laval  
 Association régionale de soccer de Laval  
 Centre de santé et de services sociaux de Laval  
 Centre du Sablon  
 Comité d'animation du troisième âge de Laval  
 Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Laval  
 Deltas de Laval  
 Extrême de Laval  
 Garde côtière auxiliaire canadienne  
 Groupe de réflexion de la Place des aînés  
 Groupe Promo Santé de Laval  
 Jeun'Est en forme  
 Les Clubs 4-H du Québec  
 Place des aînés  
 Regroupement Chomedey en forme  
 Regroupement Forme ta vie  
 Relais communautaire de Laval  
 Sports Laval  
 Tennis Laval  
 Tourisme Laval

## ORGANISMES QUI ONT PARTICIPÉ AUX CONSULTATIONS :

Association des résidents du Manoir Saint-Martin  
 Association des résidents de Résidence Soleil  
 Association régionale de basketball de Laval  
 Centre de santé et de services sociaux de Laval  
 Centre du Sablon  
 Club de natation Laval  
 Club de pétanque Val-des-Arbres  
 Comité d'animation du troisième âge de Laval  
 Fédération de baseball amateur du Québec / région de Laval  
 Football – Blues de Chomedey  
 Garde côtière auxiliaire canadienne  
 Groupe de réflexion de la Place des aînés  
 Hockey luge Laval  
 Le Cercle de fermières Laval-des-Rapides  
 Les Clubs 4-H du Québec  
 Les Coureurs de boisés Vimont-Auteuil  
 Loisirs Bon-Pasteur  
 Loisirs Saint-Urbain  
 Place des aînés  
 Relais communautaire de Laval  
 Tourisme Laval

**Et enfin, un merci tout spécial aux nombreux citoyens qui ont participé volontairement à l'exercice de consultation et ont enrichi la politique de leurs idées.**

# PHOTOS ET CRÉDITS /

## Couverture

Cycliste: depositphotos.com / rcaucino

Aînée: depositphotos.com / andresr

Basketball fauteuil roulant: Sylvain Majeau

Garçon parc: depositphotos.com / get4net

Fillette piscine: Photo Pépé

Fillette à vélo: www.sxh.hu / januszek

## Page 2

F. Bellomo

## Page 5

Alarie Photos

## Page 8-9

www.sxc.hu / plrang

## Page 11

Photo Pépé

## Page 12

depositphotos.com / Aptyp\_koK

## Page 14

www.sxh.hu / januszek

## Page 16

depositphotos.com / andresr

## Page 18

depositphotos.com / alexraths

## Page 21

depositphotos.com / get4net

## Page 22

depositphotos.com / jukai5

## Pages 24-25

Photo Pépé

## Page 26

depositphotos.com / monkeybusiness

## Pages 28-29

Photo Pépé

## Page 30

Jacynthe Robillard

## Page 32

Vincent Girard

## Pages 34-35

depositphotos.com / aremafoto

## PRODUCTION ET SOURCE

*An English version is also available on Laval's website.*

**Information:** [www.ville.laval.qc.ca](http://www.ville.laval.qc.ca)

*under Administration/Municipal Policies*

**Rédaction :** La rédaction de ce document a été coordonnée par la direction du Service de la vie communautaire, de la culture et des communications de la Ville de Laval et a été réalisée par l'équipe du Bureau de l'activité physique avec la collaboration de représentants des organismes lavallois.

Les auteurs tiennent particulièrement à remercier M. Richard Auger pour sa très grande participation à l'élaboration de la Politique de l'activité physique.

### **Conception graphique et infographie :**

Division des communications et des relations avec les médias

**Production :** Division des communications et des relations avec les médias

**Impression :** BL Litho inc.

ISBN 978-2923478-68-5

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2012

Achévé d'imprimer à Laval en juin 2012.





