



# POLITIQUE DES SAINES HABITUDES, DE LA VIE ACTIVE ET DU SPORT

 VILLE  
D'AMOS



Hôtel de Ville



**LA POLITIQUE DES SAINES HABITUDES,  
DE LA VIE ACTIVE ET DU SPORT  
A ÉTÉ ADOPTÉE LE 17 JUIN 2024**

Production : Ville d'Amos

Rédaction : Pascale Charlebois

Révision linguistique : Catherine Langlois, Louise Magny,  
Valérie St-Germain et Stéphanie Tessier

Conception graphique : Melanie Bouvier

Nous remercions les organismes suivants pour les photos :  
Les Forestiers d'Amos, H2O le festival, les Jeux du Québec  
Abitibi-témiscamingue et le Tour de l'Abitibi.

Cette publication est accessible sur le site web  
de la Ville d'Amos.

[www.amos.quebec](http://www.amos.quebec)

ISBN :

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives nationales du Québec

© Ville d'Amos, 17 juin 2024

# TABLE DES MATIÈRES

Mot du maire	3
Préambule	4
Contexte	5
Constats	5
Nouvelles préoccupations	5
Méthodologie	6
Définitions	7
Mission et vision	9
Valeurs	9
Champs d'intervention	10
Orientations	11
Orientation 1	12
Orientation 2	13
Orientation 3	14
Orientation 4	15
Mise en oeuvre et suivi de la Potilique	16



# MOT DU MAIRE

Chers citoyens et chères citoyennes,

C'est avec une grande fierté et un immense plaisir que je vous annonce aujourd'hui le dépôt officiel de la Politique des saines habitudes, de la vie active et du sport de notre municipalité.

Cette Politique ambitieuse et innovante marque un tournant significatif dans notre engagement à promouvoir le bien-être et la qualité de vie de tous les résident(e)s d'Amos. Elle vise à encourager chacun, des plus jeunes aux aînés, à adopter des habitudes de vie saines, à intégrer l'activité physique dans leur quotidien et à participer activement aux diverses activités sportives offertes dans notre communauté.

Je tiens à remercier tous les membres du comité qui ont élaboré cette Politique après de nombreuses consultations avec des experts en santé publique, des représentants du milieu sportif et des membres de notre communauté.

Cette Politique n'est qu'un point de départ. Ensemble, nous devons nous engager activement pour faire d'Amos une ville où la santé et le bien-être sont au cœur de nos priorités.

Je vous invite tous à participer aux différentes activités et programmes qui seront mis en place prochainement, et à vous joindre à nous pour faire d'Amos un exemple de vitalité et de dynamisme.

Merci de votre soutien continu et de votre engagement envers notre belle communauté. Ensemble, faisons d'Amos un lieu où il fait bon vivre, en santé et en mouvement.

Sportivement vôtre,



Sébastien D'Astous  
Maire d'Amos



# PRÉAMBULE

En 2014, la Ville d'Amos adoptait sa première Politique concernant le sport et la vie active. De cette manière, elle affirmait l'importance de l'activité physique pour une meilleure qualité de vie et sa volonté à créer un environnement propice et stimulant pour inciter tous ses citoyen(ne)s à adopter une vie active.

Consciente des avancées que lui ont permis la Politique de 2014 et soucieuse à la fois de les poursuivre et de prendre en compte les nouvelles préoccupations du milieu, la Ville d'Amos a donc adopté, le 17 juin 2024, cette nouvelle Politique. De manière complémentaire aux autres Politiques, notamment la Politique familiale et des aînés 2019-2024, la Politique culturelle territoriale 2020-2025 et la Politique du développement durable, la Ville souhaite répondre à sa mission première : **La Ville d'Amos offre un milieu de vie de qualité, sécuritaire et sain, axé sur l'humain. Elle favorise la création de richesse collective dans une perspective de pérennité des ressources environnementales, économiques et sociales.**

Le plan d'action qui en découle a donc comme principal objectif de créer et de maintenir un environnement favorable pour les saines habitudes de vie, la vie active et le sport.



# CONTEXTE

## DES FORCES VIVES

Le dynamisme et la vitalité de la communauté amossoise sont des sources de fierté et d'action sur lesquelles nous pouvons tabler. Le mouvement Kodiak, précurseur de la structure sportive intégrée au sport étudiant, existe depuis 1980 et compte aujourd'hui 8 disciplines récréatives et compétitives. Regroupant plus de 70 intervenants et 600 athlètes, ce mouvement a permis à la ville d'Amos de développer plusieurs athlètes de haut niveau et surtout, un sentiment d'appartenance qui leur donne le goût de devenir à leur tour entraîneurs. Ce mouvement a permis à Amos de se faire connaître positivement sur la scène provinciale. Une réputation à laquelle contribuent également d'autres associations, dont les Forestiers, qui représentent la ville dans la Ligue de développement du hockey M18 AAA du Québec depuis maintenant plus de vingt ans.



## CONSTATS

Le plan d'action relevant de la Politique du sport et de la vie active de 2014 prévoyait de mettre à jour des équipements et d'entreprendre plusieurs actions d'aménagement du territoire favorisant le transport actif, notamment la construction de la passerelle Ulrick-Chérubin et la réfection du centre-ville. Le Service de la culture, du tourisme et de la qualité de vie évalue le taux de réalisation de ce plan d'action à 80 %.

Le bilan effectué soulève les principaux points suivants :

- un besoin et une volonté de concertation encore plus présents;
- un manque d'accessibilité aux meilleurs équipements, souvent réservés aux athlètes de haut niveau;
- ainsi que la nécessité de donner un nouveau souffle au bénévolat.

## NOUVELLES PRÉOCCUPATIONS

À la suite des consultations, le désir de concertation du milieu ressort fortement, tant au niveau public que privé, notamment en ce qui concerne l'offre aux citoyens, l'établissement d'une programmation complète, ainsi que la communication et le partage de ressources entre organismes. Les participants aux consultations ont également souligné la nécessité de bonifier le soutien aux organismes, ainsi que de valoriser, recruter et former les bénévoles. Évidemment, le suivi au niveau de la maintenance de l'équipement demeure essentiel et laisse place à l'amélioration. Bien que de nouvelles offres sont apparues ces dernières années, il semblerait que celles-ci devraient bénéficier d'une meilleure promotion. Enfin, toutes les personnes présentes se sont entendues pour dire qu'il faut trouver des moyens de rejoindre davantage les familles et les clientèles ayant des besoins particuliers. Les préoccupations de la ville concernant la saine alimentation et le tourisme sportif ont également été bien reçues.



# MÉTHODOLOGIE

Mandaté par la Ville d'Amos pour mettre à jour sa Politique du sport et de la vie active qui datait alors de 2014, le Service de la culture, du tourisme et de la qualité de vie a créé un comité aviseur formé à la fois d'employés de la Ville et de citoyens impliqués dans des organismes sportifs, ainsi que des personnes exerçant dans les milieux de la santé et de l'éducation. Sur la base de rencontres régulières, ce comité s'est penché sur les fondements de cette Politique.

Les résultats de ces rencontres ont ensuite été validés et révisés grâce à une consultation auprès des organismes et des associations impliqués dans la santé et les services sociaux, le sport et l'activité physique, puis auprès de la population.

# DÉFINITIONS



## Vie active

Une vie active est un mode de vie selon lequel les activités physiques, sociales, intellectuelles, affectives et spirituelles sont valorisées et intégrées par une personne dans sa vie quotidienne.

*Définition tirée de l'Organisation mondiale de la santé*

## Mode de vie physiquement actif

Un mode de vie physiquement actif intègre la pratique de diverses activités physiques, de fréquence, de durée et d'intensité variables. C'est une façon de vivre où bouger, sous ses diverses formes, est valorisé et intégré au quotidien pour les bienfaits qui s'y rapportent.

*Définition tirée de Table sur le mode de vie physiquement actif.*

## Activité physique

Une activité physique est une activité impliquant une dépense énergétique. Cela regroupe à la fois les activités de la vie quotidienne, les activités de loisir et la pratique sportive.

## Activité physique de plein air

Les activités physiques de plein air regroupent toutes activités réalisées à l'air libre dans un cadre qui suppose une prise de contact directe avec les composantes de la nature, dans un environnement où l'on favorise le respect et l'intégrité des lieux. Les activités physiques de plein air touchent un vaste public et donnent la possibilité de pratiquer une multitude d'activités accessibles dans une pratique libre ou encadrée.

## Saines habitudes

Ensemble des comportements réguliers chez un individu qui favorisent sa santé et son bien-être physique autant que psychologique, tels que l'alimentation, l'activité physique et la gestion du stress.

La présente Politique se concentre sur l'alimentation et l'activité physique.

## Tourisme sportif

Peut être considéré comme « touriste sportif » toute personne qui quitte temporairement sa ville pour pratiquer une activité sportive liée à la découverte d'une destination, mais aussi participer ou assister à un événement, une compétition ou un événement lié à une activité sportive antérieure.

## Environnements favorables

Un environnement favorable à l'alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes liés [à la santé] réfère à l'ensemble des éléments de nature physique, socioculturelle, politique et économique qui exercent une influence positive sur l'alimentation, la pratique d'activités physiques, l'image corporelle et l'estime de soi.

*Définition tirée de la  
Politique du sport et de la vie active  
de la Ville d'Amos, 2014.*

## Saine alimentation

Une alimentation saine est constituée d'aliments diversifiés et donne priorité aux aliments de valeur nutritive élevée sur le plan de la fréquence et de la quantité. En plus de leur valeur nutritive, les aliments ont une valeur gastronomique, culturelle ou affective.

La saine alimentation se traduit par le concept d'aliments quotidiens, d'occasion et d'exception, de même que par des portions adaptées aux besoins des personnes. Les divers milieux doivent présenter une offre alimentaire en concordance avec leur mission où la proportion des aliments quotidiens, d'occasion et d'exception pourra varier.

*Définition tirée de  
Santé et services sociaux Québec*

## Développement à long terme de l'athlète (DLTA)

Le cadre du développement à long terme de l'athlète (DLTA) a été conçu par l'organisme Sport pour la vie dans le but de régler plusieurs problèmes et lacunes qui affectent la participation sportive et l'excellence du sport canadien, comme le manque de plaisir, l'épuisement, le manque de développement de compétences, et la non- atteinte d'un niveau de performance optimal. Appliqué dans plusieurs pays à travers le monde, le DLTA donne des lignes directrices sur le « quand » et le « quoi » du développement de compétences et vise à rehausser l'activité physique en général et à aider les athlètes de haute performance à réussir sur le plan sportif.

Les sept phases du modèle du développement à long terme de l'athlète sont :

1. Enfant actif (0-6 ans)
2. S'amuser grâce au sport (± 6 à 9 ans)
3. Apprendre à s'entraîner (± 9 à 12 ans)
4. S'entraîner à s'entraîner (± 12 à 16 ans)
5. S'entraîner à la compétition (± 16 à 23 ans)
6. S'entraîner à gagner (± 18 ans et plus)
7. Vie active (à tous les âges)

Les trois premières phases du DLTA permettent aux enfants d'apprendre les bases de différents sports. Ces phases sont les blocs de construction pour atteindre les habiletés nécessaires à la poursuite de l'entraînement d'élite ou simplement pour aimer les sports en général. Les phases 4 à 6 permettent à ceux qui se concentrent sur un sport d'avoir l'occasion de concourir et de s'entraîner au plus haut niveau. La phase sept permet d'apprécier les sports et les activités de loisir pendant toute la vie.

*Définition inspirée du  
Centre de documentation sur le sport - SIRC*





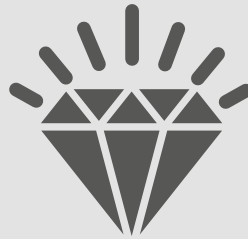
## MISSION

La Ville d'Amos se préoccupe de la santé de ses citoyen(ne)s, car elle met en place et soutient des actions, des événements et des infrastructures qui stimulent les saines habitudes de vie et favorisent le bien-être. Elle est ainsi reconnue comme un environnement favorable au développement à long terme par le sport et l'activité physique, de même qu'au tourisme sportif. De manière globale, elle encourage au mieux-être grâce à la complémentarité de ses Politiques (du sport et de la vie active, de la famille, communautaire et de développement durable).



## VISION

La Ville d'Amos améliore le bien-être de ses citoyen(ne)s en développant et en soutenant des activités, des infrastructures et des événements favorisant le sport et l'adoption d'un mode de vie physiquement actif, ainsi que de saines habitudes de vie. Elle offre aussi aux bénévoles, aux participants et aux intervenants des expériences satisfaisantes, stimulantes, sécuritaires et de qualité. Cette Politique s'arrimera avec la Politique familiale, la Politique communautaire et la Politique de développement durable de la Ville d'Amos.



## VALEURS

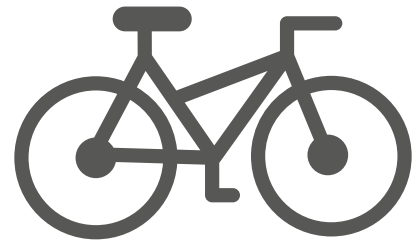
**PLAISIRS ET SIMPLICITÉ**

**COLLABORATION ET CONCERTATION**

**CRÉATIVITÉ ET AUDACE**

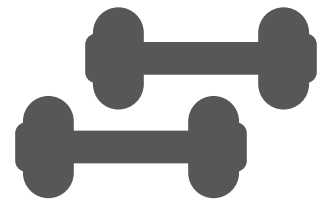
**INCLUSION ET ACCESSIBILITÉ**

# LES CHAMPS D'INTERVENTION



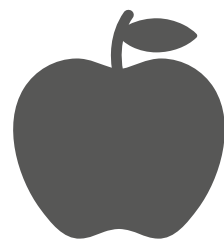
## VIE ACTIVE

- Le mode de vie physiquement actif
  - Le plein air
- Les activités physiques
  - Le transport actif



## SPORT

- La pratique sportive
- Le développement de l'athlète
  - Le tourisme sportif



## SAINES HABITUDES

- Environnements favorables
- Saine alimentation



# LES ORIENTATIONS

Voici les quatre principales orientations :



1

Développer, améliorer et maintenir l'accessibilité

2

Favoriser le bien-être physique et psychologique des citoyen(ne)s en faisant la promotion des saines habitudes de vie et en facilitant leur adoption

3

Soutenir la concertation et la collaboration

4

Faire de notre ville un centre de développement des athlètes et un lieu privilégié pour la tenue d'évènements sportifs

# ORIENTATION 1

## Développer, améliorer et maintenir l'accessibilité

Rendre accessible la pratique d'activités physiques variées, c'est tenir compte des conditions physiques, temporelles et socioéconomiques de l'ensemble de la population. Bien sûr, il s'agit de mettre en application les Politiques d'accessibilité universelle, mais également d'offrir des possibilités diversifiées tant dans les horaires, dans les choix d'activités, dans les tarifs que dans la durée.



### De cette orientation découle trois priorités :

- 1.1. Bonifier l'offre de programmes, d'activités et d'évènements à caractère physique et sportif afin de rejoindre toutes les catégories d'âge et tous les milieux de vie et de prendre en compte les personnes ayant des besoins particuliers;
- 1.2. Entretien, développer et bonifier les infrastructures, qu'elles soient sportives, de loisirs ou qu'elles encouragent la saine alimentation, pour offrir à tous des installations sécuritaires et de qualité ainsi que des environnements favorables à coûts raisonnables;
- 1.3. Établir un mode de gestion innovateur et efficient ainsi qu'un processus de suivi de l'état des équipements, des infrastructures et des environnements favorables.



# ORIENTATION 2

## Favoriser le bien-être physique et psychologique des citoyen(ne)s en faisant la promotion des saines habitudes de vie et en facilitant leur adoption

Les saines habitudes de vie s'acquièrent plus facilement en jeune âge, grâce au mode de vie inculqué par le milieu familial. Le rôle de la Ville est donc d'aménager le territoire de manière à stimuler l'adoption des saines habitudes de vie par les familles. Évidemment, les individus peuvent constamment modifier leur mode de vie, et ce, tout au long de leur existence. Afin de faciliter le choix constant d'un mode de vie sain et actif, la Ville peut organiser des campagnes de promotion et rendre accessible à sa population tout un éventail d'outils et de mesures facilitantes.



### De cette orientation découle six priorités :

- 2.1. Donner l'accès et le goût à une alimentation saine et à un mode de vie actif dès le plus jeune âge;
- 2.2. Développer le réseau de voies actives et promouvoir le transport actif;
- 2.3. Aménager des environnements favorables visibles, attrayants, sécuritaires et faciliter l'accès aux parcs et aux espaces verts;
- 2.4. Promouvoir l'offre de programmes, d'activités, d'évènements, les espaces accessibles favorables aux saines habitudes de vie et en faire une promotion adéquate;
- 2.5. Promouvoir, favoriser le vieillissement actif et mettre en place des partenariats intergénérationnels afin d'encourager la participation sociale des aînés;
- 2.6. Mettre en place un programme de sensibilisation visant à mettre les gens en mouvement et à faire valoir le plaisir lié aux activités physiques et sportives et à la saine alimentation (travailler en prévention plutôt qu'en créatif).

# ORIENTATION 3

## Soutenir la concertation et la collaboration

Atteindre l'objectif d'une population physiquement active nécessite un engagement des acteurs de tous les milieux, qu'ils soient parents, enseignants, entrepreneurs, techniciens, entraîneurs ou bénévoles. C'est la collaboration de chacun qui permet de mettre en place les environnements favorables et les conditions optimales à la pratique d'activités physiques et aux saines habitudes de vie. La Ville a donc le souci d'encourager et de faciliter la collaboration et la concertation entre tous ces acteurs, ainsi que de valoriser leur contribution.



### De cette orientation découle trois priorités :

- 3.1. Assurer la diversité de l'offre, de concert avec les différents acteurs du milieu, autant public que privé, à but lucratif ou non;
- 3.2. Travailler en partenariat avec le milieu de l'éducation pour le maintien et l'amélioration des plateaux sportifs;
- 3.3. Encourager et reconnaître les organismes favorisant les saines habitudes de vie, le sport organisé et l'excellence.



# ORIENTATION 4

## Faire de notre ville un centre de développement des athlètes et un lieu privilégié pour la tenue d'évènements sportifs

La Ville d'Amos possède déjà un bassin d'entraîneur(euse)s et d'athlètes de qualité et elle entend bien les soutenir et les mettre en valeur. Ensemble, tous les acteurs du milieu, qu'ils soient publics, privés ou communautaires, peuvent permettre aux athlètes de développer leur plein potentiel, quel que soit leur niveau. Encourager le tourisme sportif, qui met de l'avant l'excellence, sera également une manière de faire de notre ville un lieu reconnu pour ses athlètes et ses évènements sportifs.



### De cette orientation découle six priorités:

- 4.1. Favoriser la pluralité des activités, le développement à long terme des athlètes et développer des services et activités périphériques;
- 4.2. Favoriser l'attraction et la création d'évènements sportifs par le partenariat, la promotion, la facilitation logistique et le soutien administratif;
- 4.3. Mettre en avant-plan les évènements de tourisme sportif et faire la promotion des compétitions, peu importe la discipline et le niveau;
- 4.4. Effectuer un travail de représentation auprès des fédérations pour favoriser la tenue d'évènements sportifs;
- 4.5. Investir dans les compétences et les forces des organismes, des entraîneurs et des athlètes présents sur le territoire, ainsi que dans le partage d'expertises;
- 4.6. Souligner les succès d'athlètes, d'entraîneurs et d'intervenants afin d'en faire des modèles inspirants pour les jeunes et la communauté.



# REMERCIEMENTS

## LES MEMBRES DU COMITÉ DE RÉDACTION :

**Kaven Bernier**

**Bernard Blais**

**Sylvette Caron**

**Valérie Castonguay**

**Pascale Charlebois**

**Ghislain Doyon**

**Simon Gingras**

**Yvon Leduc**

**Serge Paquin**

**Karine Robidoux**

**Christian Viens**