

GUIDE D'AMÉNAGEMENT DE RUELLES VERTES ET ACTIVES



PRÉSENTÉ PAR

Regroupement des
éco
quartiers

EN COLLABORATION AVEC

Laboratoire
de recherche
en motricité
de l'enfant



Département des sciences de l'activité physique
Faculté des sciences
UQAM

SOUTENU PAR LA VILLE DE MONTRÉAL
DANS LE CADRE DE LA POLITIQUE DE L'ENFANT

Montréal 

PRÉAMBULE	4
1: POURQUOI UN GUIDE D'AMÉNAGEMENT DES RUELLES VERTES ET ACTIVES ?	5
1.1 La ruelle verte et active, une réponse à un enjeu de santé publique	7
ENCADRÉ 1 Exposer les enfants aux risques ?	8
ENCADRÉ 2 Attention : enfants en liberté	10
1.2 Les ruelles vertes et actives, pour combler le déficit nature	11
ENCADRÉ 3 La ruelle, un territoire à explorer	12
2 : QU'EST-CE QU'UNE RUELE VERTE ET ACTIVE ?	14
2.1 La ruelle verte et active, une petite nouvelle dans la cour des grands	15
ENCADRÉ 4 Fiche typologique de la ruelle verte et active	15
2.2 Le processus menant à la réalisation d'une ruelle verte et active	18
2.3 Le processus d'idéation	18
2.4 Former un comité vert des enfants de la ruelle	19
2.5 Plusieurs contraintes à prendre en compte	20
ENCADRÉ 5 Les ressources pour la conception d'aires de jeux et d'équipements extérieurs	21
2.6 Analyser les espaces disponibles	22
3 : LA SÉCURITÉ : UN OBJECTIF À PARTAGER	25
ENCADRÉ 6 Les plantes toxiques	27
3.1 Les aménagements permettant d'apaiser la circulation	28
3.2 La signalisation	29
Signalisation officielle	29
Signalisation citoyenne	30

3.3 Les mesures d'apaisement de la circulation dans les ruelles de Montréal	30
L'initiative des arrondissements	30
Les initiatives citoyennes	31
3.4 Les règlements municipaux en lien avec la sécurité et le jeu	34
3.5 Proposition d'un cadre légal spécifique aux ruelles	37
3.6 Proposition de financement des ruelles vertes et actives	38
4.: PRINCIPES D'AMÉNAGEMENT DES RUELLES VERTES ET ACTIVES	39
4.1 L'approche des 7C	41
ENCADRÉ 7 Les 7C dans une garderie en Colombie Britannique	41
4.2 L'approche par stade de développement moteur	46
4.3 Suggestions d'activités adaptées aux ruelles	48
4.4 Le mobilier vert et actif en frêne de Montréal	54
4.5 Le Bactif du laboratoire de motricité de l'enfant de l'UQAM	54
5. RÉSUMÉ DES RECOMMANDATIONS	56
6. BIBLIOGRAPHIE	59
ANNEXE A : Comité d'experts	62
ANNEXE B: L'entretien du mobilier en bois	64
ANNEXE C : Autres ressources	65

Dans le cadre du Plan d'action 2016 — 2017 de la Politique de l'enfant de la Ville de Montréal, le Regroupement des éco-quartiers (REQ) a été mandaté pour rédiger deux guides dans le cadre de « **L' AXE 1 : LA SÉCURITÉ ET L'ACCESSIBILITÉ DES ENVIRONNEMENTS URBAINS** », sous l'objectif « 1.1. Aménager des espaces publics accessibles, sécuritaires et propices au jeu et à la découverte »

Ces deux guides sont :

- Les programmes locaux d'implantation de ruelles vertes à Montréal
- Guide d'aménagement de ruelles vertes et actives

Recherche et rédaction du « Guide d'aménagement de ruelles vertes et actives » Regroupement des éco-quartiers (REQ)

Simon Oceau — Directeur du REQ (auteur principal)

Lena Payen — Chargée de projet (recherche et rédaction)

Avec la collaboration du laboratoire de recherche en motricité de l'enfant de l'UQÀM

- Evelyn Alvarado, Technicienne en aménagement et urbanisme (recherche et rédaction)
- Kristina Antoine, Kinésiologue et assistante de recherche (recherche et rédaction)
- Mariève Blanchet Ph.D., Professeure au département des sciences de l'activité physique de l'UQÀM, Laboratoire de recherche en motricité de l'enfant (supervision, recherche et rédaction)
- Patrick Daigle, M.A., Étudiant au doctorat en éducation de l'UQÀM, chargé de cours au programme intervention en plein air de deuxième cycle et au baccalauréat en enseignement de l'éducation physique de l'UQÀM (recherche et rédaction).
- Cindy Medina, Étudiante au baccalauréat en kinésiologie et assistante de recherche (recherche et rédaction)

La composition du comité d'experts qui a participé aux réflexions préalables à ce guide est présentée à l'Annexe A.

Avertissement : Le contenu de ce guide n'engage que la responsabilité de son auteur et ne reflète pas nécessairement l'opinion des personnes dont la contribution est mentionnée ci-haut.

Mise en page: Alexandre Lanthier (juleslamouche.com)

POURQUOI UN GUIDE
D'AMÉNAGEMENT DES
RUELLES VERTES ET ACTIVES ?

1



Tout indique, en théorie et en pratique, que les ruelles sont des environnements favorables au jeu des enfants. Le Regroupement des éco-quartiers en a fait la démonstration pour la première fois en 2013, dans « La ruelle verte pour un mode de vie physiquement actif dans l'espace urbain commun », un mémoire déposé dans le cadre de l'examen public de Montréal physiquement active. La démonstration pratique, nous la mesurons régulièrement en fréquentant des ruelles vivantes et en recueillant les témoignages de Montréalaises et Montréalais qui aiment et utilisent leurs ruelles pour socialiser, s'impliquer dans le développement durable de leur ville et permettre aux enfants de jouer dans un environnement sécuritaire et sain.

Dans le contexte de la Politique de l'enfant, la production d'un guide sur l'aménagement des ruelles vertes et actives nous a semblé nécessaire afin de constituer une ressource commune de pointe, partager nos observations et outiller les citoyens, les éco-quartiers et les arrondissements qui souhaitent développer l'aspect actif de leurs ruelles. En effet, si plusieurs ruelles vertes se démarquent par la place faite aux enfants et au jeu, nous pensons qu'il reste encore beaucoup à faire pour rejoindre un nombre important d'individus et avoir une influence sur l'état de santé des plus jeunes.

Dans un contexte urbain comme celui de Montréal, les possibilités de créer des nouveaux environnements favorables au jeu sont limitées. Le développement de ruelles vertes et actives est sans aucun doute une solution intéressante pour offrir des opportunités aux jeunes, et particulièrement aux enfants de 4 à 10 ans, dont les possibilités de déplacements dans l'espace urbain sont limitées.



Figure 1 : Une zone dédiée au jeu dans une ruelle.
Crédit : Pierre Étienne Lessard.

La ruelle verte et active, une réponse à un enjeu de santé publique 1.1

“Dans mon temps, les parents devaient forcer les enfants à rentrer à la maison le soir venu. Maintenant, les parents doivent forcer leurs enfants à lâcher leurs écrans pour sortir dehors.”

- Adulte lambda de 30 ans et +

Selon l'enquête TOPO réalisée en 2017 par la Direction régionale de santé publique auprès de 13 380 élèves de sixième année résidant à Montréal, 65 % des jeunes n'atteignent pas le niveau d'activité physique recommandé. Cette proportion est plus élevée chez les jeunes filles (71%) et dans les secteurs défavorisés (69%) (DRSP, 2017) “L'augmentation de la sédentarité, la détérioration de la condition physique et la modification de la composition corporelle des enfants sont reconnues comme l'une des principales menaces pour la santé publique” (Lee et al. 2012; Tremblay et al. 2015). Les habitudes sédentaires augmentent le risque d'être atteint du diabète de type II, d'obésité, de maladies cardiovasculaires, notamment parce que les mauvaises habitudes se poursuivent généralement dans l'âge adulte. La surexposition aux écrans a aussi des conséquences comme l'augmentation des risques de la détérioration précoce de la santé des yeux, des troubles de l'attention, des troubles de socialisation et de dépendance (Arundell et al. 2016). Selon l'enquête TOPO (DRSP, 2017), 40% des jeunes de sixième année regardent un écran plus de deux heures par jour en semaine en dehors des heures d'école.

L'enfance est une période sensible pendant laquelle le cerveau est une éponge (la plasticité adaptative cérébrale) pour accumuler des informations, des expériences motrices, sensorielles, cognitives et sociales (Ismail et al. 2017). Les enfants qui ne jouent pas à l'extérieur n'ont pas accès à une multitude de stimulations qui contribuent à un développement normal, puisque jouer dehors favorise le jeu actif d'intensité modérée à élevée et le développement moteur en offrant des défis stimulants et signifiants (Waller et al. 2010). Autre conséquence : le manque de matériel ou d'opportunités de pratique pour lancer, attraper, botter, frapper, rouler, et dribbler retarde l'habileté à manier des objets (Butterfield, 2012 ; Hardy, 2010).

De nombreuses causes expliquent l'augmentation de la sédentarité, dont l'attrait des enfants pour les technologies. La perception de certains parents est aussi en cause. Notamment, la crainte de l'enlèvement est assez répandue et amène certains parents à restreindre le jeu à l'extérieur, alors que les probabilités de se faire enlever sont de 1 sur 14 millions au Canada (ParticipACTION, 2015). Dans d'autres cas, la tendance à la surprotection est à blâmer. Les parents qui imposent trop de limites ou qui aseptisent les jeux en retirant toute forme de risque

1 POURQUOI UN GUIDE D'AMÉNAGEMENT DES RUELLES VERTES ET ACTIVES ?

1.1 La ruelle verte et active, une réponse à un enjeu de santé publique

oublie que les enfants trouvent généralement le jeu risqué plus excitant et que la présence de risques permet aux enfants d'augmenter la perception de leurs capacités et leur estime de soi (Ball et al. 2002; Sandseter et al. 2007). C'est à travers ses expériences que l'enfant développera et appliquera les comportements d'autoprotection nécessaires à sa sécurité. D'ailleurs, le guide *Activités extérieures dans les centres de la petite enfance et les garderies* du ministère de la Famille mentionne que, dans la cour et dans la programmation des activités, il est nécessaire de prévoir des lieux et des activités qui permettront aux enfants de prendre certains risques.

ENCADRÉ 1 - Exposer les enfants aux risques ?

En réponse à l'aseptisation des aires de jeux traditionnelles, nous voyons apparaître dans certaines villes d'Europe, des États-Unis et du Canada des parcs atypiques. Ces parcs où les superviseurs doivent se tenir à l'écart présentent des composantes fixes et mobiles risquées. L'exemple de la Ville de Calgary est particulièrement adapté au contexte des ruelles vertes, parce que le concept utilisé est un "parc mobile", composé de pneus, planches, cartons, tuyaux et d'outils de construction à partir desquels les enfants pourront construire (et démolir) leurs propres jeux.



Figure 2 : Des enfants dans un Adventure Playground à Calgary.

Source : CBC : <https://www.cbc.ca/news/canada/calgary/mobile-playground-city-lawson-foundation-1.3641321>

Une autre cause majeure de la sédentarité vient du rythme de vie que s'imposent plusieurs d'entre nous. Cette scène vous dit quelque chose ?

Imaginez-vous un soir de semaine où le trafic était particulièrement intense. Vous allez chercher à la course vos enfants agités puisqu'ils ont été assis toute la journée à l'école. Évidemment, vous n'avez plus le temps d'aller au parc pour leur permettre de se défouler avant les devoirs et vous anticipez déjà la discipline que vous aurez à faire durant la préparation du souper et les études. Vous êtes épuisés simplement à y penser...

ou peut-être pas... si vous avez derrière chez vous une ruelle sécuritaire et vivante, qui permet à vos enfants de bouger, socialiser et découvrir la nature, sans parler d'une meilleure concentration pour la période des devoirs !



Figure 3 : Signalisation « enfants en liberté ». Crédits : Juleslamouche.com

1.1 La ruelle verte et active, une réponse à un enjeu de santé publique

La science valide : avoir accès à un espace favorable au jeu libre à proximité est un facteur déterminant. Par exemple, les enfants vivant à proximité d'un espace vert ont un ratio de tour de taille selon la hauteur inférieur à ceux qui ont un accès restreint à ces espaces (cet indicateur, plus précis que l'indice de masse corporel (IMC), prédit une bonne santé cardiovasculaire chez les enfants (Savva SC et al. 2000; Sanders et al. 2015)).

ENCADRÉ 2 - Attention : enfants en liberté

L'activité physique apporte de nombreux bénéfices pour la santé et le développement des enfants (ParticipeACTION 2018).

Le jeu libre: sans procédures ou règles de jeu définies par l'adulte, le jeu libre est « initié » et mené par l'enfant qui exerce son « pouvoir décisionnel » (TMVPA, 2017) contrairement aux sports organisés (ex : hockey) et aux activités physiques structurées (ex : jouer à Jean dit).

Le jeu actif: activités ludiques où l'enfant bouge, donc qui entraînent un mouvement. Le jeu physiquement actif, d'intensité faible à élevée, prend plusieurs formes et sollicite différentes parties du corps (TMVPA, 2017). Les intensités modérées à élevées sont à favoriser

(Société Canadienne de physiologie de l'exercice, 2017), c'est-à-dire que l'activité doit induire un essoufflement. Des joues rosées ou la sudation peuvent également être un indice que l'enfant joue dans cette zone d'intensité qui est reconnue pour avoir des bénéfices optimaux sur la santé. L'important à retenir c'est que dans le jeu, l'enfant doit avoir du plaisir. Nous devons leur offrir des contextes où ils auront le goût de bouger et les ruelles en sont un bon exemple. Le jeu des enfants peut à la fois être libre ET actif. Il permet alors à l'enfant de créer ses propres jeux qui le rendent physiquement actifs (TMVPA, 2017). Il doit progresser à son rythme. Ces conditions de jeux dans les ruelles vertes et actives sont à favoriser pour optimiser le développement de l'enfant.

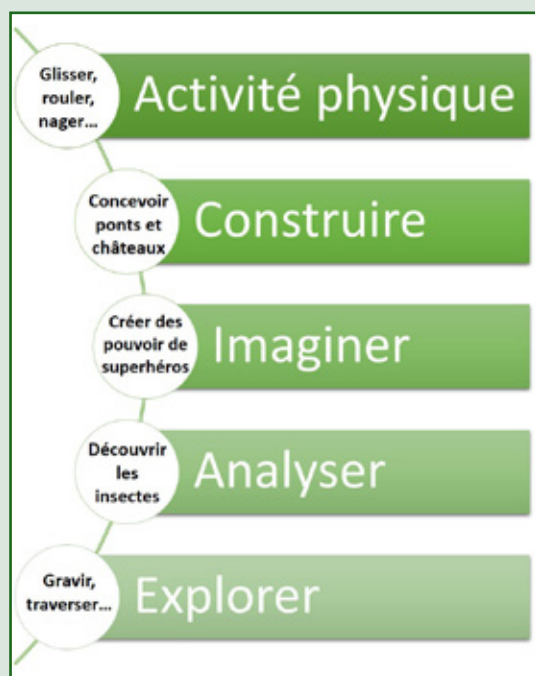


Figure 4 : Inspirée de Mastes & Grogan, 2018.
Crédit : Mariève Blanchet.

Le terme « plein air » est récent dans la littérature et est une « invention de l'homme moderne alors que la vie en plein air est une caractéristique culturelle des peuples qui ont vécu ou qui vivent dans la nature » (Grenier & Quenneville, 1987, p.28). Généralement, le « plein air » fait référence aux espaces à l'extérieur des bâtiments où l'air n'est pas confiné et parfois il englobe aussi les notions plus concrètes, de « nature », de « pleine nature » et « d'environnement » (Legendre, 2005).

Les activités qui se déroulent en contexte de « plein air » impliquent, d'une manière ou d'une autre, une interaction avec les éléments naturels (vent, faune, flore, soleil, pluie). Ces interactions, plus ou moins fortes, comportent une part d'incertitude qui favorise les adaptations, comme d'ajuster ses mouvements selon le terrain, de s'ajuster à la température ou de gérer les risques inhérents au milieu. De plus, les études démontrent que l'on retire des bénéfices de toutes les interactions avec la nature, comme regarder de la verdure par la fenêtre ou marcher dans une ruelle où il y a présence de végétaux (Keniger, Gaston, Irvine, & Fuller, 2013).



Figure 5 : Activité de contact nature dans une ruelle verte. Crédit : Éco-quartier Notre-Dame-de-Grâce.

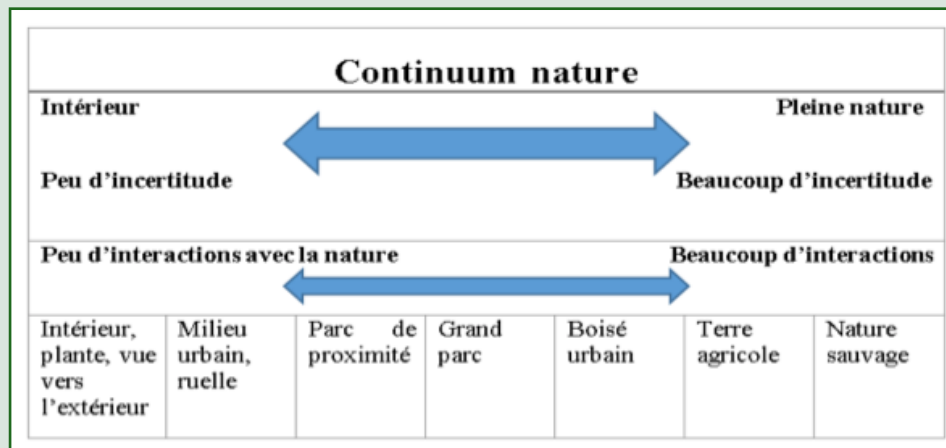
Comme nous le verrons plus en détail dans ce guide, les environnements de jeu comportant des éléments naturels (buissons, blocs de roche, eau, sable) offrent aux enfants de groupes d'âges différents et de capacités physiques différentes un nombre supérieur d'opportunités de jeu par rapport aux espaces conventionnels. Les enfants y trouvent plus facilement un sens à leurs activités et surtout du plaisir. À l'opposé des modules de jeux traditionnels, où pour s'amuser librement il est nécessaire d'avoir un certain niveau d'habiletés, les espaces naturels offrent à tous les enfants la possibilité de profiter des zones de jeu, ce qui favorise l'inclusion et évite la création de groupes en fonction des habiletés physiques (Herrington et al. 2015; Barbour et al. 1999).

1 POURQUOI UN GUIDE D'AMÉNAGEMENT DES RUELLES VERTES ET ACTIVES ?

1.2 Les ruelles vertes et actives, pour combler le déficit nature

ENCADRÉ 3 - La ruelle, un territoire à explorer

On situe la ruelle verte et active dans les premiers stades du continuum « contact nature ». Il s'agit d'un environnement extérieur permettant des interactions avec la nature et offrant un niveau d'incertitude intermédiaire. Un des objectifs du projet de ruelle verte et active est d'augmenter la présence d'éléments naturels vivants et non-vivants afin d'accroître les



interactions avec la nature et l'incertitude. Les ruelles deviennent ainsi un premier pas de proximité vers les milieux naturels et le développement d'une relation avec la nature.

Figure 6 : Le continuum nature. Crédit : Patrick Daigle (2018).

Les impacts de l'interaction de l'humain avec la nature sont bénéfiques sur le plan cognitif, psychologique et physiologique (Figure 8), particulièrement lorsque les activités en contexte de plein air permettent un jeu libre non structuré. Cela permet une meilleure gestion des troubles de déficit d'attention et d'hyperactivité (Driessnack, 2009), réduit la prévalence des cas de myopie, (Pei-Chang et al. 2013) et améliore la résilience et le fonctionnement cognitif de l'enfant (Statistique Canada, 2016).



Figure 7 : Enfants qui courent dans une ruelle
Crédit : Juleslamouche.com

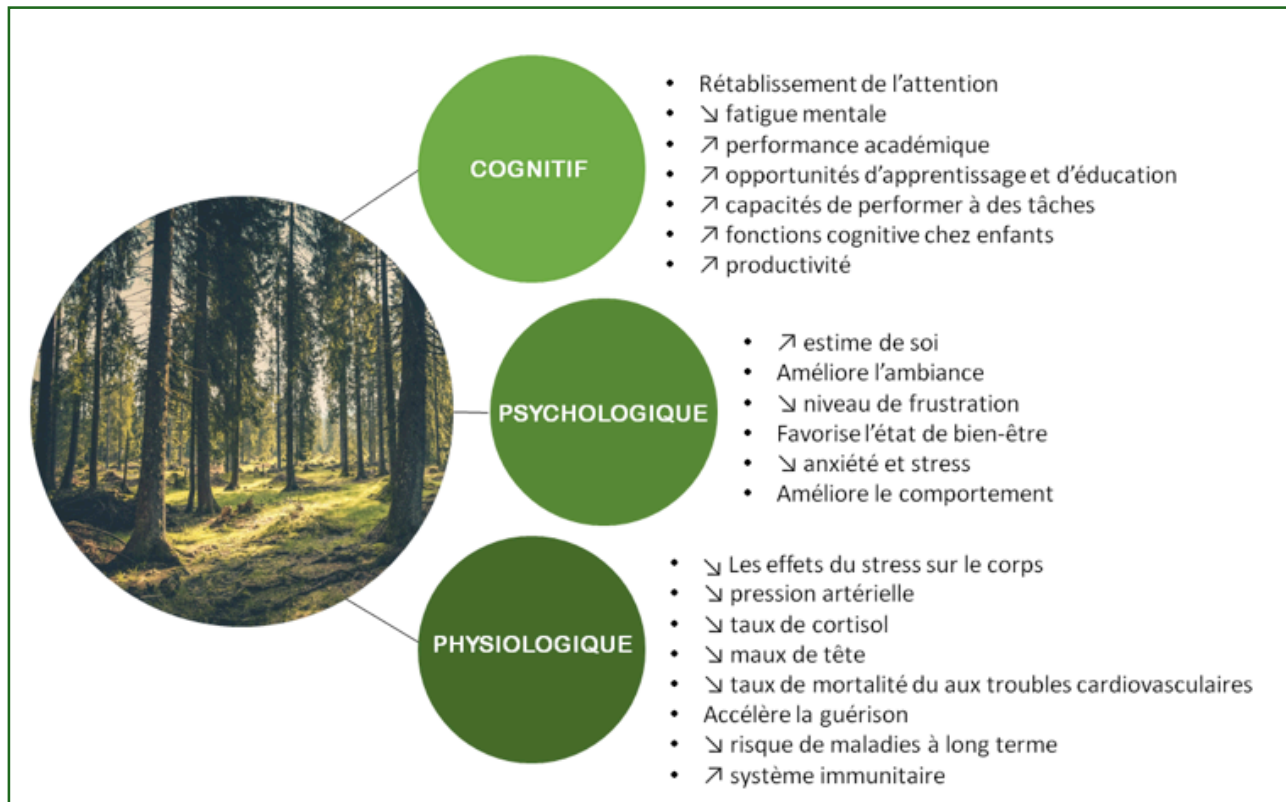


Figure 8 : Les impacts bénéfiques de l'interaction de l'humain avec la nature (inspiré de Keniger, Gaston, Irvine, & Fuller, 2013).
Crédit : Mariève Blanchet.



Figure 9 : Les clôtures de cette ruelle verte sont mises à contribution pour afficher des photographies représentant des éléments naturels, ce qui participe au contact nature. Crédit : REQ.

2 QU'EST-CE QU'UNE RUELLE VERTE ET ACTIVE ?



On appelle typologie une classification de formes urbaines (exemple : parcs, rues). Par exemple, la typologie des parcs comprend la typologie « Parc de voisinage », « Parc-école », « Parc de secteur ou de quartier » et « Parc municipal » (Projet Espaces). Ces types de parcs s'inscrivent dans un continuum, où l'accessibilité, la taille, et les composantes varient (ex: terrains de différents sports, accès à des milieux naturels, etc.).

Nous pensons que la ruelle verte et active a sa place sur le continuum des espaces favorables au jeu des enfants en milieu urbain et proposons dans l'encadré 4 sa fiche typologique. Cet exercice vise à souligner l'importance d'inclure les ruelles vertes et actives dans la planification et le développement de l'offre d'espaces collectifs destinés au jeu à l'échelle d'une municipalité. La ruelle verte et active permet de diversifier l'offre actuelle et de combler des besoins spécifiques. C'est une mesure décentralisatrice, qui nécessite, pour être juste et équitable, de se répartir sur le territoire en de nombreuses occurrences.

ENCADRÉ 4 - Fiche typologique de la ruelle verte et active

Accessibilité

- Ce type d'espace est accessible principalement par les riverains de la ruelle.
- Le rayon d'accessibilité se limite à l'échelle d'une ou deux rues.

Taille

- La longueur moyenne d'une ruelle montréalaise est de 250 mètres et de 4 à 5 mètres de large.

Zone et composantes

- Ce type d'espace peut offrir différentes surfaces de jeu (béton, asphalte, gazon, gravier, pavé alvéolé), des zones de jeu, des zones de contact nature, des zones de jeu calme et des zones de socialisation. Parmi les composantes, nous retrouvons dans les ruelles des plates-bandes, du mobilier, du marquage au sol, des boîtes de jouets et des mesures d'apaisement de la circulation, notamment.

2 QU'EST-CE QU'UNE RUELLE VERTE ET ACTIVE ?

2.1 La ruelle verte et active, une petite nouvelle dans la cour des grands

Pour définir la ruelle verte et active, nous proposons de la mettre en relation avec les différents types de ruelles connues à Montréal.

- **Ruelle verte** : Projet de développement durable à échelle humaine porté par un comité de citoyens, encadré et supporté par un programme d'implantation local et réalisé, dans plusieurs cas, en collaboration avec un éco-quartier¹.
- **Ruelle blanche** : Initiative citoyenne à l'échelle d'une ruelle où la gestion de la neige et l'ajout de différentes composantes (exemple : cabane d'hiver, animation, boîtes de jeux d'hiver, butte de neige, éclairage) font en sorte que les citoyens sont portés à y réaliser des activités hivernales.
- **Ruelle bleu-verte** : Projet d'infrastructure verte porté par plusieurs acteurs (publics et privés) visant à retenir l'eau de pluie récoltée par les toits plats dans des jardins de pluie et des fosses de rétention placés dans la ruelle.
- **Ruelle verte et active** : Un espace de vie évolutif et sécuritaire, issu d'une démarche d'aménagement durable portée par une mobilisation citoyenne et une volonté municipale qui favorise la mixité des usages, la socialisation, et les saines habitudes de vie et qui fournit des services écologiques².



Figure 10 : Une ruelle verte présentant des éléments favorables au jeu et à la découverte. Crédit : REQ

¹ Voir le guide "Les programmes locaux d'implantation des ruelles vertes à Montréal", REQ, 2018

² Cette définition est issue du travail de concertation du comité d'expert qui a été réuni dans le cadre de ce projet.

Tableau 1 : Interprétation des concepts formant la définition d'une ruelle verte et active

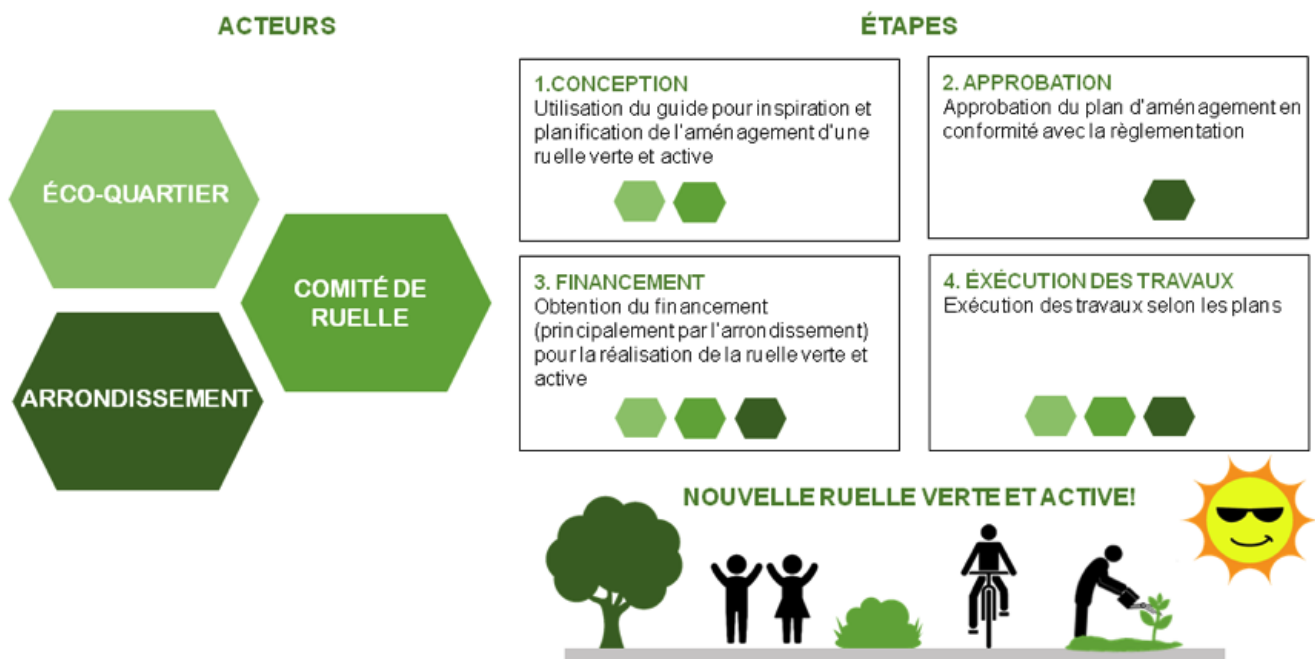
CONCEPT	DÉFINITION
Espace de vie évolutif	<p>Un espace où les enfants se développent et grandissent et où les aménagements en faveur du jeu et du plaisir s'adaptent aux besoins changeants (des différents groupes d'âges, des habiletés et des besoins).</p> <p>L'évolution implique que la réalisation des ruelles vertes et actives soit encadrée de manière à permettre aux citoyens de faire des modifications et de s'adapter facilement.</p>
Sécuritaire	<p>Un lieu est sécuritaire lorsque les dangers et les conditions pouvant provoquer des dommages d'ordre physique, psychologique ou matériel sont contrôlés de manière à préserver la santé et le bien-être des individus et de la communauté (Réseau de santé publique, 1998).</p>
Démarche d'aménagement durable	<p>Une démarche d'aménagement durable implique des décisions qui prennent en compte les trois sphères du développement durable : l'économie, l'environnement et le social.</p>
Mobilisation citoyenne et volonté municipale	<p>L'aménagement de ruelles vertes et actives découle du mouvement des ruelles vertes de Montréal, dont la racine est l'implication de citoyens souhaitant agir de manière démocratique pour l'amélioration de leur milieu de vie.</p> <p>La volonté municipale est nécessaire pour que les programmes d'implantation de ruelles vertes puissent être modifiés pour permettre les nouvelles demandes "actives" et "sécuritaires" des citoyens.</p>
Mixité des usages	<p>L'aménagement des ruelles doit tenir compte de la volonté des riverains et sera composé de zones à usages différenciés ou multiples. Définir un plan de circulation automobile, incluant, le cas échéant, des mesures d'apaisement de la circulation et possiblement des tronçons fermés à la circulation.</p>
Socialisation	<p>Valeur fondamentale du mouvement des ruelles vertes. Le projet de ruelle verte vise la transformation d'un espace public en espace commun. Le développement d'un réseau social à l'échelle d'une ruelle est à la fois une condition de réussite et un résultat du processus. Ce réseau favorise l'entraide, le partage, l'ouverture aux autres, le sentiment d'appartenance au quartier et améliore le sentiment de sécurité.</p>
Saines habitudes de vie	<p>Les environnements favorables aux saines habitudes de vie « rendent les choix sains plus faciles à faire et les choix moins sains plus difficiles à faire » (MSSS, 2012).</p>
Services écologiques	<p>Les bénéfices retirés de la nature présents dans la ruelle, en matière de santé, de sécurité et de confort matériel, notamment (LIMOGES, 2009).</p>

2 QU'EST-CE QU'UNE RUELLE VERTE ET ACTIVE ?

2.2 Le processus menant à la réalisation d'une ruelle verte et active

A l'heure actuelle, plusieurs ruelles vertes réalisées à Montréal intègrent des éléments actifs, sécuritaires et qui encouragent les saines habitudes de vie. La réalisation de ces projets suit le processus normal d'implantation des ruelles vertes décrit dans le guide "Les programmes locaux d'implantation de ruelle verte" publié par le REQ en 2018. Les éléments actifs et sécuritaires sont financés à même les fonds dédiés aux ruelles vertes. Il n'existe pas de processus officiel distinct reconnu par les arrondissements pour la création d'une ruelle verte et active en 2018.

PROCESSUS DE RÉALISATION D'UNE RUELLE VERTE ET ACTIVE



2.3 Le processus d'idéation

Lors de la création d'une ruelle verte, le comité citoyen doit produire un plan d'aménagement. Celui-ci sera réalisé avec la collaboration de l'éco-quartier (le cas échéant), puis approuvé par l'arrondissement. Nous suggérons aux comités de ruelles de se prêter à une activité de conception pour arriver à un plan d'aménagement comprenant des éléments actifs.

Quelques questions à se poser :

1. *Pour votre comité, qu'est-ce qu'une ruelle verte et active ?*
2. *Quelles sont les contraintes spécifiques à notre ruelle ?*
3. *Quelle est notre vision à long terme ?*
4. *Quelles sont les actions prioritaires ?*

Les consignes pour un atelier d'idéation réussi :

1. *Plus d'idées! Plus vite : dire tout ce qui passe par la tête*
2. *Tout est possible : il ne faut pas se limiter*
3. *Oui et ! : faire du pouce sur ce que les autres disent*
4. *Rêver, puis revenir sur Terre : séparer les moments de génération d'idées et d'évaluation des idées*

Former un comité vert des enfants de la ruelle 2.4

Nous recommandons aux comités de ruelles d'impliquer leurs jeunes dans la réflexion et dans l'idéation entourant l'aménagement de la ruelle verte et active. Former un sous comité ou impliquer les jeunes dans la réflexion, au début du projet et de manière récurrente, permettra de les impliquer davantage, de répondre à leurs besoins et de leur offrir une expérience d'implication citoyenne formatrice.

En plus d'être un lieu de vie commun, un endroit pour socialiser, pour jouer et pour se développer, la ruelle verte et active est aussi un lieu où vous pouvez développer le leadership des enfants et des adolescents en les supervisant dans la mise sur pied d'activités, que ce soit aménager un coin de lecture zen, organiser différents types de tournois, des olympiades de ruelles ou une activité thématique, comme un entraînement de pirates ou de super-héros. Lorsqu'il fait plus froid, pourquoi ne pas organiser des concours artistiques dans la neige, des compétitions de forts, de bonhommes de neiges, des courses en ski de fond ou en raquette.



Figure 11 : Une façon originale de recueillir les suggestions.
Crédit : REQ.

2 QU'EST-CE QU'UNE RUELLE VERTE ET ACTIVE ?

2.5 Plusieurs contraintes à prendre en compte

Avant de procéder à l'atelier d'idéation, il est pertinent que le comité de citoyens réfléchisse aux contraintes pouvant affecter la réalisation de leur ruelle verte et active. Certaines doivent être prises en compte, tandis que d'autres sont d'application facultative, mais recommandée. Le comité de citoyens doit se rappeler que l'arrondissement est responsable d'approuver le plan d'aménagement de la ruelle verte (et active).

Tableau 2 : Contraintes associées aux aménagements verts et actifs

CATÉGORIE	CONTRAINTE
Techniques et technologiques	Assurer la qualité de la conception et la durabilité des matériaux
	Assurer la qualité de la fabrication et la sécurité des chantiers
Économiques	Assurer un financement adéquat
	Prévoir des frais d'entretien
Physiques	S'adapter aux espaces et configurations variables
	S'adapter aux conditions climatiques et aux saisons
	Garantir l'accès aux voitures et aux services publics
Écologique et sociales	Garantir le bon voisinage
	Assurer une mixité des usages
Réglementaires	Respecter les règlements concernant la sécurité des usagers (Voir encadré 5)
Fonctionnelles	Fournir des services écologiques
	Favoriser l'activité physique et la socialisation
Ergonomiques	Être conçu pour l'accessibilité universelle

³ Voir la fiche Savoir faire du projet Espaces sur des parcs ouverts et fréquentés toute l'année : http://www.projetespaces.ca/fiches_details.asp?id=145

ENCADRÉ 5

Les ressources pour la conception d'aires de jeux et d'équipements extérieurs

Une norme canadienne (CSA CAN Z614-07) vise à "encourager et promouvoir l'aménagement et l'utilisation d'aires de jeu bien conçues, bien entretenues, novatrices et stimulantes". Cette norme vise les aires de jeux extérieurs disposés dans les lieux publics. Elle comporte des recommandations sur les aspects techniques, les principes de conception, d'installation, d'entretien et de vérification.

Au Québec, l'application de cette norme est obligatoire dans les centres de la petite enfance, et d'application volontaire dans les autres milieux, dont les aires de jeu municipales.

Nous encourageons les concepteurs de modules actifs destinés aux ruelles vertes à prendre en compte la norme CSA CAN Z614-07. Bien que, son application est limitée aux équipements conventionnels et ne s'applique pas aux bancs, tables, éléments paysagers, matériaux naturels, et aux objets de jeu non fixés, la norme contient des indications pertinentes quant aux dégagements de sécurité et aux matériaux d'absorption à utiliser, notamment.

Les aires de jeux conformes à la norme ne peuvent prévenir toutes les blessures. Cette responsabilité doit être partagée par les utilisateurs, propriétaires ou exploitants et les fabricants, malgré qu'il n'existe pas de consensus clair dans le contexte des ruelles qui relèvent du domaine public. La surveillance des enfants demeure un élément essentiel à la sécurité, tout comme le bon entretien des modules de jeu.

Autres références

Roy, C. et coll. (2008) Aires et équipements de jeux extérieurs : guide de sécurité. Ville de Montréal, Service du développement culturel, de la qualité du milieu de vie et de la diversité ethnoculturelle.

La fiche savoir sur la norme CSA CAN Z614-07 du projet Espaces :

http://www.projetespaces.ca/fiches_details.asp?id=86

2 QU'EST-CE QU'UNE RUELLE VERTE ET ACTIVE ?

2.6 Analyser les espaces disponibles

Nous regroupons en six groupes les espaces présents dans les ruelles de Montréal et présentant un potentiel d'aménagement actif.

Les tronçons fermés

Ces espaces sont idéals pour aménager des espaces favorables au jeu des enfants. Ils offrent un espace sécuritaire, souvent délimité par des obstacles permanents, et de nombreuses possibilités d'aménagement, dont la possibilité d'opter pour des surfaces végétales.



Figure 12 : Surface gazonnée dans un tronçon de ruelle fermée. Crédit : Éco-quartier Rosemont-La-Petite-Patrie.

Dans le tronçon principal

Le tronçon principal des ruelles ouvertes à la circulation présente le plus grand nombre de contraintes. Toutefois, des mesures d'apaisement de la circulation peuvent permettre de créer des espaces de jeu sans entraver la circulation de manière permanente



Figure 13 : Ici, on joue au ballon avec les bonhommes jaunes, derrière une barrière amovible. Crédit REQ.

Les surfaces verticales

Des tableaux, des babillards, des paniers de sport, des cibles, des plantes, des prises d'escalade peuvent être accrochés sur les murs, les barrières et les clôtures.



Figure 14 : Un jeu d'eau vertical construit à partir de pièces de gouttières. Crédit : REQ,

Les terrains vacants

À une certaine époque, la Ville de Montréal convertissait des lots résidentiels en parcs de proximité ou en espaces publics lorsque des immeubles étaient détruits par le feu ou démolis pour cause d'insalubrité. À notre avis, cette action est à nouveau pertinente, particulièrement dans des secteurs résidentiels mal desservis en espaces publics.



Figure 15 : Espace de jardin collectif adjacent à une ruelle verte.
Crédit : REQ.

D'autres lots vacants sont aussi repris par des citoyens qui y aménagent des placettes ou des jardins collectifs temporaires. La réappropriation de ces espaces nécessite toutefois les autorisations municipales ou celles du propriétaire. Nous avons observé que l'organisation d'activités temporaires par les citoyens dans des lots publics peut mener à la conversion officielle de ces lots en espaces publics et partagés par la communauté.

Dans des espaces de stationnement vacants

Certains propriétaires possèdent des espaces de stationnement dont le côté donnant sur la ruelle est non clôturé. Dans le cadre du projet de ruelle verte, ces espaces peuvent être mis à la disposition de la communauté. Il s'agit d'espaces sécuritaires et propices au jeu, puisqu'ils sont situés en retrait de la voie de circulation. À notre avis, les autorités municipales pourraient adopter des mécanismes de remboursement ou de remises de taxes pour encourager les propriétaires à choisir cette option.

2 QU'EST-CE QU'UNE RUELLE VERTE ET ACTIVE ?

2.6 Analyser les espaces disponibles

Dans les airs ! (Poteaux et cordes à linge)

Disposer des crochets à certains endroits dans la ruelle permet d'utiliser la largeur de la ruelle et d'accrocher des filets (ex : badminton), une cible ou même une corde pour danser le limbo! Des crochets disposés à différentes hauteurs permettent de multiplier les jeux, ainsi que l'accès aux plus petits et aux plus grands. N'hésitez pas à les colorier pour les mettre en valeur : ceci va rehausser le style de la ruelle, tout en les rendant plus visibles et plus sécuritaires. Les cordes à linge qui traversent la ruelle peuvent aussi être très utiles. Elles peuvent être utilisées comme moyen pour exposer des œuvres d'art ou pour accrocher des ballons remplis d'eau en été. Finalement, il est aussi possible d'installer des ballons-poings sur des poteaux horizontaux placés dans l'axe des clôtures.



Figure 16 : Pittoresque et potentiellement actif.
Crédit : REQ.

RALENTIR
SVP
signé: les enfants

3 LA SÉCURITÉ : UN OBJECTIF À PARTAGER

La ruelle est un espace public, considéré dans les règlements municipaux de la même manière que les parcs, les trottoirs et les rues. La ruelle présente pourtant la difficulté d'être un espace à usages multiples, quelque part entre la rue et le parc. Certains l'empruntent en voiture, pour accéder à un espace de stationnement, d'autres à pied ou à vélo, pour jouer après l'école.

Augmenter la sécurité dans une ruelle peut se faire soit en éliminant les sources de danger, de dommage ou d'effet nocif (exemple : la circulation automobile, les plantes toxiques), soit en réduisant les risques, c'est-à-dire les probabilités qu'une personne subisse un préjudice associé un danger (exemple : en diminuant la vitesse de circulation).

Nous présentons au tableau 3 un exemple d'évaluation des risques en trois étapes :

- Déterminer les dangers
- Analyser le risque associé au danger
- Déterminer les moyens adéquats pour éliminer le danger ou maîtriser le risque lorsque le danger ne peut pas être éliminé⁴

Mettre en place les moyens pour éliminer les dangers ou maîtriser le risque peut être un travail difficile, qui comprend à la fois des mesures physiques (par exemple : une signalisation) et des mesures sociales (par exemple : la sensibilisation, l'éducation). Pour qu'elle soit réelle, la sécurité doit être une responsabilité partagée, intégrée autant dans les mentalités que dans le cadre bâti.

Tableau 3 : Évaluation des principaux dangers et des facteurs de risque présents dans les ruelles de Montréal

DANGER	FACTEUR DE RISQUE
Collisions entre usagers	<ul style="list-style-type: none">- Volume et vitesse de la circulation automobile- Présence d'intersections dangereuses avec visibilité réduite (à l'intérieur de la ruelle ou à l'intersection avec le trottoir)- Quantité et utilisation des places de stationnement dans les cours-arrières
Chutes et blessures	<ul style="list-style-type: none">- Type et état du revêtement- Présence de mobilier, de jeux, etc.

⁴ Des moyens adéquats sont présentés aux points 3.1, 3.2, et 3.3 du présent guide

Coupures et contamination	<ul style="list-style-type: none"> - Propreté - Fréquentation de la ruelle
Empoisonnement	<ul style="list-style-type: none"> - Présence de végétaux toxiques
Vandalisme et agressions	<ul style="list-style-type: none"> - Éclairage nocturne - Visibilité des résidents dans la ruelle (ex. : clôtures opaques et très hautes, haies denses, murs) - Présence d'un réseau de solidarité entre riverains - Indicateurs de présence et de réappropriation de l'espace

ENCADRÉ 6 — Les plantes toxiques

Les ruelles de Montréal ne sont pas particulièrement propices à l'établissement de végétaux toxiques. Pourtant, cet aspect devrait être considéré systématiquement dans l'aménagement d'une ruelle verte. Lors de la planification, il est pertinent de vérifier si les plantes choisies ont un potentiel de toxicité. Certaines plantes, ayant des qualités esthétiques indéniables, peuvent s'avérer dangereuses si elles sont ingérées, par exemple : les graines du datura (*Datura stramonium*), les baies de la vigne vierge (*Parthenocissus quinquefolia*), les fleurs de la digitale (*Digitalis purpurea*), etc.

Il est aussi à considérer que des plantes toxiques peuvent apparaître dans les aménagements et provoquer des réactions allergènes ou urticantes comme l'herbe à puce (*Toxicodendron radicans*), l'ortie (*Urtica dioica*), le panais sauvage (*Pastinaca sativa*), etc. Une plante grimpante assez commune (elle s'établit bien sur les clôtures et dans les haies de cèdres) mérite une attention particulière : la Morelle douce-amère (*solanum dulcamara*). L'ingestion des feuilles ou des petites baies luisantes (particulièrement les baies vertes) de la Morelle douce-amère peut causer une intoxication sévère et entraîner la mort, particulièrement chez les jeunes enfants.

L'éducation est donc de mise pour prévenir les intoxications chez les résidents et en particulier les enfants.

Pour en savoir plus :

<http://www.dfg.ca/fa/banque-de-plantes-mecaniques/informations-sur-les-plantes-toxiques/systeme-ca-n-d-informations-sur-les-plantes-toxiques/?c=137040326274>



Figure 17 : La Morelle douce-amère. Crédit : REQ.

3 LA SÉCURITÉ : UN OBJECTIF À PARTAGER

3.1 Les aménagements permettant d'apaiser la circulation

Dans la ruelle, une circulation automobile apaisée est un déplacement à très basse vitesse, effectué par un conducteur respectueux de la quiétude du lieu et conscient de la présence potentielle d'utilisateurs vulnérables. Certains types d'aménagements visant l'apaisement de la circulation peuvent amener les conducteurs à ralentir et à être conscients des risques. Nous avons choisi de classer ces aménagements en deux catégories, soit des mesures « directes » affectant directement la conduite et « indirectes » lorsque la perception du conducteur est visée.

Tableau 4 : Mesures directes et indirectes visant l'apaisement de la circulation

CATÉGORIE	MESURE	EFFET
Directe	Dos d'âne	Ralentit la voiture à l'approche et sur l'obstacle
	Chicanes/obstacles	Ralentit la voiture à l'approche et lors de la manoeuvre
	Revêtement	Ralentit la voiture dans le cas de chaussées rugueuses ou inégales
	Fosses latérales	Ralentissent la voiture dans le cas d'une voie de circulation plus étroite
Indirecte	Marquage au sol	Transmet au conducteur certains messages clés
	Signalisation	Transmet au conducteur certains messages clés
	Végétation	Réduit la vision du conducteur
	Indicateurs de vie (objets familiers : vélos éparpillés, ballons, espaces de jeux, décorations, murales, etc.)	Indiquent au conducteur la présence de vie dans la ruelle



Figure 18 : Des indicateurs de vie dans une ruelle verte. Crédit : REQ.

Signalisation officielle

Les ruelles de Montréal n’étant pas des voies de circulation, mais plutôt des chemins assurant la desserte arrière des bâtiments, on y retrouve, on y retrouve très peu de signalisation routière officielle. Pourtant, certains outils de signalisation largement répandus dans nos rues pourraient y être utilisés plus fréquemment, à la demande des citoyens du comité de ruelle par exemple.



Figure 19 : Panneau de signalisation « Accès interdit, circulation locale seulement ». Crédit : REQ

Tableau 5 : Liste des outils de signalisation compatibles avec les ruelles et utilisation suggérée

OBJECTIF	LOCALISATION SUGGÉRÉE	DESCRIPTION DU PANNEAU
Sécuriser des intersections jugées dangereuses	Intersections avec faible visibilité	Arrêt/Stop
Décourager la circulation de transit	À l’entrée de la ruelle	Circulation locale seulement
		Cul-de-sac
		Attention ruelle étroite
		Accès interdit/excepté résident
Augmenter la vigilance	Près des sections utilisées par les enfants	Ralentissez — attention à nos enfants
		Terrain de jeu ou passage d’enfants
Réduire la vitesse de circulation	Dans la ruelle	Limite de vitesse/Vitesse maximale
	À proximité du dos-d’âne	Dos d’âne
	Au changement de surface	Revêtement rugueux

3 LA SÉCURITÉ : UN OBJECTIF À PARTAGER

3.2 La signalisation

Signalisation citoyenne

Devant la difficulté d'obtenir des panneaux de signalisation officiels, certains comités ont fabriqué leurs propres panneaux. Parmi ceux-ci, on observe trois catégories : les panneaux d'information, les panneaux concernant l'apaisement de la circulation, et les panneaux pour la propreté. Ceux-ci prennent de nombreuses formes et sont installés sur divers supports, comme un poteau, sur le sol ou encore plantés dans une plate-bande. Ils peuvent être imprimés ou peints sur divers supports et s'intégrer dans la thématique de la ruelle. En ce sens, l'initiative citoyenne est généralement bien adaptée au contexte, répond à une problématique précise et peut être mieux accueillie par les résidents.



Figure 20 : Panneau à l'entrée d'une ruelle verte. Crédit : REQ

3.3 Les mesures d'apaisement de la circulation dans les ruelles de Montréal

L'initiative des arrondissements

Depuis 2016, certains arrondissements se sont dotés de plans de sécurisation des ruelles situées sur leur territoire. C'est le cas de l'arrondissement Le Plateau-Mont-Royal, Le Sud-Ouest, Villeray-Saint-Michel-Parc-Extension et Rosemont-La-Petite-Patrie. Les mesures proposées visent l'amélioration de la qualité de vie dans les quartiers, la sécurité des usagers, des enfants et des cyclistes. Parmi les aménagements réalisés par ces arrondissements :

- ajout et réfection des dos d'âne
- marquage au sol de type « passage piéton » sur les trottoirs
- marquage au sol de corridors piétonniers dans les ruelles
- interdiction de stationnement dans les 5 mètres dans les cases adjacentes à la sortie des ruelles
- fermetures partielles de ruelles

Pour certains de ces arrondissements, le financement des plans de sécurisation est inclus à même les budgets de l'arrondissement (ou dans les plans triennaux d'investissement). Ainsi, les travaux de marquage au sol et de réfection des dos d'âne peuvent être ajoutés dans les contrats de voirie octroyés par l'arrondissement sur une base annuelle. Les plans de sécurisation des ruelles pourront aussi être inclus dans les plans locaux de déplacement (ou les plans de mobilité durable) adoptés par les arrondissements. De manière générale, il est préférable de prévoir les mesures

d'apaisement de la circulation en fonction d'une analyse des risques présents sur le territoire, ainsi que dans une vision à l'échelle du quartier, pour éviter que les aménagements effectués ne déplacent les problèmes comme la circulation de transit dans d'autres ruelles. De plus, nous soulignons l'importance de refaire les travaux de marquage au sol. La troisième année, le marquage est essentiellement disparu et son impact visuel moindre.



Figure 21 : Marquage au sol de type « traverse piéton » peint sur le trottoir et interdiction de stationner dans la case de stationnement adjacente à la ruelle. Crédit : REQ.

Les initiatives citoyennes

Les outils développés par les citoyens sont divers et nombreux, nous présentons ici quelques exemples d'initiatives modèles.

Le marquage au sol

Le marquage au sol est une façon simple de marquer le paysage de la ruelle et d'exprimer la réappropriation citoyenne du lieu. Le marquage au sol permet d'atteindre deux objectifs. D'une part, il peut être utilisé comme outil de signalisation, et véhiculer des messages de sensibilisation à la cohabitation des usagers. Il peut aussi être utilisé pour créer des jeux pour les enfants, ce qui peut aussi



Figure 22 : Les dos d'âne de cette ruelle ont été peints par les enfants. Crédit : REQ.

3 LA SÉCURITÉ : UN OBJECTIF À PARTAGER

3.3 Les mesures d'apaisement de la circulation dans les ruelles de Montréal

servir à apaiser la circulation en indiquant la présence de vie dans la ruelle. Finalement, certaines ruelles ont fait appel au travail d'artistes et de créateurs pour le marquage au sol, intégrant une troisième dimension au projet. Le marquage au sol a un désavantage important : même dans les projets qui sont réalisés avec du matériel professionnel, le déneigement et le passage des voitures effacent en quelques années la plupart des peintures au sol.

Le mobilier

L'installation de mobiliers dans les ruelles vertes, comme les bacs à fleurs et des bancs, permet de diminuer la largeur de la voie de circulation, ce qui encourage les automobilistes à réduire leur vitesse. Le mobilier peut être placé dans des endroits stratégiques de manière à former une chicane, ce qui permet de prolonger la longueur du ralentissement. Pour éviter les collisions avec les véhicules, les mobiliers doivent être placés de manière à permettre les manœuvres des véhicules engagés dans la ruelle et l'accès aux espaces de stationnement. Le mobilier peut aussi être doté de bandes réfléchissantes (ex : réflecteurs de vélo) pour éviter les collisions la nuit.

Les miroirs à dômes

Bien que peu répandus dans les ruelles, les miroirs de sécurité à dômes permettent d'augmenter la visibilité aux intersections jugées problématiques. Le défi sera d'avoir accès à un poteau placé au bon endroit.

Les obstacles temporaires

Cônes, barrières amovibles, brouettes végétalisées, tronçons de troncs d'arbres, les citoyens rivalisent d'originalité et de créativité pour créer des obstacles temporaires qui permettent de délimiter des aires de jeux temporaires. Pour les plus petits, c'est aussi une façon de faciliter le jeu libre, puisqu'on peut donner la consigne de rester à l'intérieur d'une zone clairement définie.



Figure 23 : Miroir à dôme. Crédit : REQ.

Les obstacles permanents

Certaines ruelles optent pour des obstacles permanents placés dans le tronçon principal de la ruelle pour décourager la circulation automobile. Ces obstacles peuvent se placer dans des endroits où les cours adjacents ne possèdent pas de places de stationnement. Ils peuvent par exemple délimiter des zones où la voiture n'a pas accès.



Figure 24 : Obstacle permanent de type « pot de sapin ». Crédit : REQ.

Les fermetures partielles et complètes

Parmi toute la gamme des mesures d'apaisement, la reine incontestée est la ruelle fermée à la circulation. Décourageant grandement la circulation de transit, elle permet de créer des oasis où le jeu libre peut s'exprimer en toute quiétude.



Figure 25 : Ruelle complètement fermée à la circulation. Crédit : REQ.

L'éclairage

Plusieurs ruelles sont dotées de lampadaires aux formes et modèles variés, dont certains exemplaires très anciens peuvent être considérés comme des monuments du patrimoine urbain. Dans d'autres ruelles, les citoyens pourront juger qu'un éclairage inadéquat entraîne des fréquentations non désirables ou des risques pour les usagers. Nous avons observé la présence, dans certaines ruelles, d'un éclairage DEL alimenté par un panneau solaire, une solution simple et adaptée.



Figure 26 : Éclairage solaire. Crédit : REQ.

Les autres formes de signalisation

Il existe d'autres formes de signalisation, dont les bonhommes jaunes. Achetés et livrés sur les sites d'achats en ligne les plus populaires, ils ne se fatiguent pas et peuvent être placés à différents endroits stratégiques dans les ruelles.



Figure 27 : Bonhomme jaune, attaché avec un cadenas à l'intersection d'une ruelle à visibilité restreinte. Crédit : REQ.

3 LA SÉCURITÉ : UN OBJECTIF À PARTAGER

3.4 Les règlements municipaux en lien avec la sécurité et le jeu

Nous présentons dans cette section une série de règlements municipaux ayant un impact sur la sécurité et le jeu dans les ruelles et des recommandations afin de les rendre compatibles avec les objectifs d'une ruelle verte et active.

RÈGLEMENT SUR LA CIRCULATION ET LE STATIONNEMENT

Ce règlement relevant de la Ville Centre régit la circulation sur les chemins publics (incluant les ruelles), dont l'entretien est à la charge de la Ville, au moyen de règles de sécurité qui s'ajoutent à celles du Code de la sécurité routière.

ARTICLE 14 : « Le conducteur d'un véhicule routier ne peut circuler dans une ruelle à seule fin de passer d'une rue à une autre ».

Beaucoup de gens l'ignorent : il est interdit de circuler dans la ruelle à moins d'avoir une destination située dans la ruelle. Décourager la circulation de transit est une lutte commune à de nombreux comités de ruelles vertes, d'autant plus que l'application de cet article est difficile, puisque les infractions doivent être constatées sur-le-champ.

RECOMMANDATION : Faciliter la fermeture partielle et encourager l'aménagement de ruelles en « S », c'est-à-dire de ruelles dont un des deux accès de chacun des tronçons donnant à la rue est bloqué (par rapport aux ruelles conventionnelles à quatre accès, dites en « H »).

ARTICLE 17 : Il est interdit au conducteur d'un véhicule routier de circuler à une vitesse excédant 20 km/h

- 1° dans une ruelle;
- 2° dans un parc;
- 3° sur un terrain de stationnement public ou privé.

RECOMMANDATION : Nous proposons de modifier ce règlement pour réduire la vitesse à 5 km/h dans toutes les ruelles situées sur le territoire de Montréal.



Figure 28 : Accès de ruelle fermée à la circulation par des bornes de stationnement vélo, des bacs à fleurs et une plate-bande centrale. Crédit : REQ.

RÈGLEMENT SUR LA PROPRIÉTÉ ET SUR LA PROTECTION DU DOMAINE PUBLIC ET DU MOBILIER URBAIN

ARTICLE 99-102, A. 7 : « Il est interdit de peindre ou de dessiner sur la chaussée ou le trottoir ou sur un bâtiment situé sur le domaine public, d’y tracer des graffitis ou des tags ou d’y faire des marques.»

RECOMMANDATION : Ce règlement vise l’ensemble des arrondissements de Montréal. Toutefois, plusieurs arrondissements ont adopté des modifications ou ont abrogé les dispositions relatives aux graffitis. Nous proposons de modifier cet article afin d’exclure les ruelles vertes s’étant conformées au processus d’implantation d’une ruelle verte.



Figure 29 : .Peinture au sol dans une ruelle
Crédit : REQ.

Permettre la peinture au sol dans les ruelles vertes permet d’augmenter le sentiment de sécurité et la réalisation d’activités variées et appréciées des enfants. Les graffitis approuvés par les propriétaires et les résidents embellissent l’espace public et peuvent être faits avec l’objectif de susciter l’intérêt des jeunes, la découverte et l’imagination.

ARTICLE 99-102, A. 20. : Il est interdit d’utiliser le mobilier urbain à une autre fin que celle à laquelle il est destiné, de le détériorer ou d’y apporter quelque modification que ce soit.

ARTICLE 99-102, A. 21. : Il est interdit : 1° de monter dans les arbres, les poteaux, les réverbères, sur les monuments, les clôtures, les murets, les bancs, les bornes d’incendie et autres structures.

RECOMMANDATION : Nous proposons de modifier ces deux articles afin de prendre en compte que certains éléments dans les ruelles vertes peuvent avoir de multiples fonctions, dont celle de mobilier actif.

3 LA SÉCURITÉ : UN OBJECTIF À PARTAGER

3.4 Les règlements municipaux en lien avec la sécurité et le jeu

RÈGLEMENT SUR LE BRUIT

Ce règlement interdit certains types de bruits, considérés comme des nuisances contraires à la paix et à l'ordre public.

ARTICLE 5 : « le bruit de cris, de clameurs, de chants, d'altercations ou d'imprécations et toute autre forme de tapage » peut être considéré comme une nuisance.

RECOMMANDATION : pour éviter les plaintes relatives au bruit du jeu des enfants dans les ruelles, il serait possible d'ajouter à la réglementation, soit dans son préambule ou dans son contenu, une référence explicite au jeu des enfants, indiquant que le bruit émis par le jeu des enfants n'est pas considéré comme une nuisance.

RÈGLEMENT SUR LES NUISANCES

ARTICLE 40.2 : il est « interdit de se servir du terre-plein d'un boulevard ou de quelque terrain public non spécifiquement réservé aux sports pour y pratiquer un sport ou un jeu de quelque nature que ce soit. »

RECOMMANDATION : À l'image de l'arrondissement Verdun, abroger l'article 40.2. En vertu de la Loi 122 (adoptée par Québec en 2017), les municipalités peuvent instaurer un régime d'exception autorisant expressément le jeu des enfants dans les lieux publics (article 500.2). En effet, une municipalité peut, par règlement, permettre le jeu libre sur un chemin public dont la gestion lui incombe. Ce règlement doit prévoir la détermination des zones où le jeu libre est permis, les restrictions à la circulation et les règles de prudence qui sont applicables à ces zones et le cas échéant; la municipalité doit indiquer, au moyen d'une signalisation appropriée, les zones où le jeu libre est permis en vertu du règlement.



Figure 30 : Une Pinata dans une ruelle.
Crédit : Marieve Blanchet

Les aspirations des citoyens impliqués dans les comités de ruelles vertes se butent souvent à la rigidité du cadre légal actuel. La ruelle verte, telle que voulue par les citoyens, est une entité à part entière, distincte de la rue et du parc. Pour mieux représenter ces aspirations, il serait possible d'exclure les ruelles des règlements actuels et de les encadrer par un nouveau règlement. En plus d'être mieux adapté à la réalité, cela faciliterait la compréhension et l'application du règlement par les divers intervenants. Voici quelques-uns des éléments qui pourraient figurer à ce règlement.

Décourager la création de nouveaux stationnements dans les ruelles

Une modification au règlement d'urbanisme votée par les élus de l'arrondissement Le Plateau Mont-Royal en mars 2018 vient interdire la création de nouveaux espaces de stationnement dans les cours-arrières, une mesure visant à favoriser le transport collectif et le verdissement des ruelles. D'autres mesures sont également en place dans certains arrondissements en lien avec les espaces de stationnement, comme l'obligation de limiter à 50 % de la superficie de la cour-arrière l'espace occupé par les stationnements et l'obligation de végétaliser la partie restante de la cour.

Limiter la hauteur et l'opacité des clôtures

Plusieurs recherches ont souligné l'importance des façades ouvertes sur la vitalité de l'espace public. Ces recherches ont fait ressortir les zones entourant les façades ouvertes comme les endroits les plus actifs d'un quartier résidentiel (Gehl 2012, 94-101). Jane Jacobs explique ce phénomène par le concept « d'oeil public ». Lorsqu'il y a des « yeux dans la rue », la sécurité réelle et perçue est augmentée. « La sécurité est en effet garantie au mieux, sans effort visible et avec le minimum d'hostilité ou de suspicion, là où, précisément, les gens circulent avec plaisir et sont très peu conscients du fait qu'ils assurent eux-mêmes la police » (Jacobs 2012, 42).

À Montréal, le règlement sur les clôtures (R.R.V.M. c. C-5) limite à 2 mètres la hauteur maximale des clôtures situées dans les ruelles et celui-ci ne contient pas d'indication quant à l'opacité maximale des clôtures. Des clôtures hautes et opaques rendent impossible la surveillance des enfants par la communauté et nuisent à la sécurité réelle et perçue.

3 LA SÉCURITÉ : UN OBJECTIF À PARTAGER

3.6 Proposition de financement des ruelles vertes et actives

La « Loi visant principalement à reconnaître que les municipalités sont des gouvernements de proximité et à augmenter à ce titre leur autonomie et leurs pouvoirs » a été adoptée en 2017 par le gouvernement du Québec (loi 122). Cette loi accroît les pouvoirs des municipalités locales en matière d'urbanisme, notamment en matière d'encadrement des contributions aux fins de parcs. Plusieurs municipalités possèdent déjà des règlements en ce sens. C'est le cas de Montréal, par le règlement relatif à la cession aux fins d'établissement, de maintien et d'amélioration de parcs, de terrains de jeux et de préservation d'espaces naturels. Ce règlement entraîne l'obligation, pour un propriétaire de terrain vacant ou bâti, de faire une contribution en argent ou en terrain (ne pouvant excéder 10 % de la superficie ou de la valeur du terrain) lors d'une demande de permis de lotissement ou de permis de construction.

Nous proposons d'élargir l'utilisation de cette contribution à l'aménagement de ruelles vertes et actives, une prolongation des utilisations actuelles visant « l'achat et l'aménagement de terrains à des fins de parcs ou de terrain de jeux » et de « l'achat de terrains à des fins d'espaces naturels ». De plus, considérant l'utilité reconnue de tous de la présence de parcs et de terrains de jeux à proximité des lieux de résidence eu égard aux enjeux de santé publique et de qualité de vie, nous recommandons que la valeur maximale de la contribution, soit 10 %, soit appliquée dans les cas de projets de développement ou de conversion réalisés par des promoteurs privés. Cette valeur devrait également être systématiquement calculée à partir de la valeur foncière actualisée, établie lors du dépôt du projet par un évaluateur agréé et mandaté par la municipalité.



Crédit Photo : MEQ

4 PRINCIPES D'AMÉNAGEMENT DES RUELLES VERTES ET ACTIVES

L'enfance est un moment opportun pour offrir aux enfants la possibilité d'être physiquement actif. Cela favorise leur développement global et leur permet d'acquérir de saines habitudes de vie (Peden et al 2017). Les 9 premières années de la vie sont particulièrement importantes puisque c'est la période pendant laquelle se développent les habiletés motrices fondamentales (Clark, 2002; Goldfield, 2012).

Nous croyons qu'un réseau bien développé de ruelles vertes et actives permettra d'améliorer la littératie physique de jeunes montréalais. Ils développeront « la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qui leur permettra de valoriser et de prendre en charge leur engagement envers l'activité physique pour toute la vie » (Association internationale de la littératie physique).

Dans cette section, nous présentons deux grandes approches d'aménagement qui guideront les comités de ruelles vertes à la recherche d'idées pour augmenter le potentiel actif de leur ruelle. Nous présentons d'abord le cadre théorique des approches, puis des exemples concrets d'application aux ruelles de Montréal.



Figure 31 : Les enfants s'amuse sur un mobilier en frêne de Montréal.
Crédit : REQ.

À la suite de 5 ans d'observations scientifiques et d'études multidisciplinaires en garderies et centres de la petite enfance (enfants de 2 à 5 ans), le consortium CHILD (Consortium for Health, Intervention, Learning and Development) a publié un guide dont l'objectif est d'optimiser l'aménagement des espaces de jeux extérieurs. Ce guide est basé sur l'approche des 7C, qui signifient : Character, Context, Connectivity, Change, Chance, Clarity, Challenge (Herrington et Lestmeister, 2006). Nous les traduisons librement dans l'ordre respectif par : Style, Contexte, Connectivité, Changement, Opportunités, Clarté et Défi. Essentiellement, ces études ont rapporté plusieurs bénéfices pour les enfants d'âge préscolaire qui sont en contact avec des éléments naturels durant les périodes de jeux. Notamment, les chercheurs ont démontré une amélioration de leur développement cognitif (dont le langage), émotionnel et physique (habiletés motrices fondamentales).

ENCADRÉ 7 — Les 7C dans une garderie en Colombie-Britannique

Les deux figures suivantes illustrent les déplacements (traits rouges) et les arrêts (points rouges) d'un enfant dans l'espace de jeu extérieur d'une garderie pendant une période



Source : Herrington, 2015.



de 30 minutes. La figure de gauche illustre la situation avant le réaménagement de l'espace de jeu basé sur l'approche de 7C (figure de droite). Les chercheurs proposent l'interprétation suivante : dans l'espace conventionnel, l'enfant se déplace, mais effectue peu d'arrêts, démontrant un faible niveau d'interaction avec les éléments

qui s'offrent à lui. Il « zappe », d'un endroit à l'autre, à la recherche de quelque chose d'intéressant. Dans l'espace réaménagé, les mouvements de l'enfant sont beaucoup plus complexes, et le nombre d'arrêts est plus élevé, démontrant une interaction avec de nombreux éléments.⁵ Des entrevues réalisées avec le personnel de ces garderies ont aussi révélé que les enfants étaient plus autonomes, qu'ils s'inventent plus de jeux et nécessitent moins d'encadrement.

⁵Les observations ont été réalisées à deux semaines d'intervalle pour réduire l'effet de la nouveauté.

4 PRINCIPES D'AMÉNAGEMENT DES RUELLES VERTES ET ACTIVES

4.1 L'approche des 7C

1-Style

Le style fait référence à l'impression générale produite par l'aspect physique de l'espace de jeu extérieur, incluant la luminosité, les différentes couleurs et les matériaux utilisés. Les espaces de jeu conventionnels correspondent à certains standards et ont une apparence et un style très semblables. À l'opposé, l'ajout d'éléments naturels variés, comme des arbres, arbustes, fleurs, rochers ou des chemins sinueux faits de matériaux divers apportent un style naturel apaisant pour les enfants.

Exemples d'application :

- En hiver, proposer un éclairage différent et coloré pour les activités de fin de journée
- Utiliser des plantes grimpantes et des plates-bandes avec treillis pour donner de la hauteur aux végétaux
- Avoir une zone gazon, une zone avec bandes de roulement, une zone avec du gravier et une zone en asphalte
- Choisir un thème naturel pour les murales
- Meubler la ruelle avec des éléments en bois ou en matériaux naturels.

2-Contexte

Le contexte est l'interaction entre l'espace de jeu et son environnement immédiat.

Interaction visuelle : est-ce que l'espace de jeu permet d'avoir une vue sur le mont Royal, sur un arbre exceptionnel, sur le parc?

Interaction physique : est-ce que la ruelle possède des microclimats (zones d'ombre versus îlots de chaleur, espaces plus venteux, plus enneigés, etc.)? Quels sont les bruits de la ruelle (comme les fontaines d'eau dans les jardins)? Quelles sont les odeurs (boulangerie du quartier, lilas odorants, etc.) ?

Exemples d'application :

- Avoir des girouettes ou des carillons éoliens dans la ruelle pour mieux percevoir la présence du vent
- Avoir un ou des thermomètres dans la ruelle pour démontrer la force du soleil en été

- Avoir des zones où l'eau s'accumule en été et où la neige s'accumule en hiver
- Avoir une murale qui rappelle un élément marquant du quartier

3-Connectivité

La ruelle est composée de différents contextes, formant des zones. Il peut s'agir de zones ouvertes, de zones plus fermées, de zones stimulantes ou tranquilles, permettant de s'adapter aux besoins variés des enfants (selon le groupe d'âge, le niveau d'habiletés motrices, le niveau d'énergie ou l'état émotionnel). L'objectif est de relier ces différentes zones entre elles afin de permettre une meilleure fluidité. Des sentiers de roches, du marquage au sol, des panneaux de signalisation ou des chemins de pneus par exemple.

Exemples d'application :

- Avoir des aménagements bien répartis sur toute la longueur de la ruelle
- Donner accès aux plates-bandes par l'ajout de sentiers, de pas japonais ou en taillant les végétaux
- Utiliser du marquage au sol pour encourager les déplacements d'une section à l'autre
- Permettre que des vélos, des trottinettes ou des brouettes soient laissés dans la ruelle



Figure 32 : Des pas japonais intégrés à la plate-bande permettent aux enfants d'avoir accès à la plate-bande, tout en travaillant leur équilibre. Crédit : REQ.

4 PRINCIPES D'AMÉNAGEMENT DES RUELLES VERTES ET ACTIVES

4.1 L'approche des 7C

4-Changeement

Comment les espaces de jeux évoluent avec le temps et les saisons (styles, tailles, positionnements, utilisations)? Pouvoir observer ces évolutions et interagir avec elles est important pour le développement cognitif, moteur et émotionnel des enfants. Lors de la conception, il faut tenter de prévoir toutes les utilisations possibles d'un même espace. Est-ce qu'il peut servir de cachette, d'espace de repos, de fraîcheur (en été), de chaleur (en hiver), d'endroit pour observer les oiseaux, pour jouer à des jeux de société? D'autre part, lors de l'achat de jeux, ce principe recommande d'opter pour des jeux multifonctions, dont on peut changer la forme et l'emplacement.



Figure 33: Enfants qui jouent.
Crédit : Marieve Blanchet

Les activités proposées peuvent également mettre en valeur ces changements, comme semer des végétaux au printemps, cueillir des fruits en été, jouer avec la pluie, sauter dans des tas de feuilles en automne et construire des buttes de neige en hiver.

Exemples d'application :

- Déplacer les éléments mobiles régulièrement (ex : déplacer un module de jeu ou un bac de jeu)
- Encourager et observer la formation de glaçons
- Installer des hôtels à insectes, des mangeoires pour oiseaux, des points d'eau pour les oiseaux et les insectes, des abris chauffants pour les chauves-souris
- Organiser une fête des semences, une fête des récoltes

5-Opportunités

Dès l'âge de deux ans, les enfants ont une motricité fine et une imagination suffisante pour explorer, manipuler, laisser leur marque dans leur espace et créer d'autres mondes avec leur imagination (Allen KE, Marotz LR, 2000). Plusieurs éléments naturels mobiles (roches, branches, eau, sable, gazon, fleurs) permettent ce type d'interactions spontanées qui favorisent le développement cognitif et moteur (Frost J, Klein BL., 1979).

Tel que mentionné précédemment, les environnements de jeux comportant des éléments naturels présentent plus d'opportunités, ils sont plus inclusifs et diminuent les chances de voir la création de groupes en fonction des habiletés physiques (Herrington et al. 2015; Barbour et al. 1999).

Exemples d'application :

- Placer des blocs de roches de différentes tailles dans la ruelle
- Faire des bacs à fleurs spécialement prévus pour cueillir des fleurs et faire des bouquets
- Permettre aux enfants de circuler dans certaines plates-bandes, en plaçant des pas japonais, des pierres ou des sentiers de paillis dans les plates-bandes
- Avoir un bac de jeu avec différentes pièces mobiles récupérées
- Avoir du matériel meuble (sable, terre, gravier) dans la ruelle que les enfants peuvent s'approprier pour faire des jeux
- Avoir un poulailler, une ruche
- Avoir des craies, un babillard ou un espace dessin



Figure 34 : Ces blocs de différentes couleurs s'imbriquent pour créer des cabanes. Crédit : REQ.



Figure 35 : Opportunité: les enfants profitent d'une butte de neige pour s'exercer au ski extrême. Crédit : REQ.

4 PRINCIPES D'AMÉNAGEMENT DES RUELLES VERTES ET ACTIVES

4.1 L'approche des 7C

6-Clarté

L'environnement favorable au jeu libre et ses différentes zones devraient posséder des limites claires et faciles à interpréter par les enfants. Dans la ruelle, il est recommandé de créer des concepts simples que les enfants sont capables de se représenter mentalement et dans lesquels ils sont capables de naviguer.

7-Défi

La présence de défis et d'opportunités de « prise de risque » est primordiale dans le développement des enfants. Lorsque les risques associés à un élément sont clairs et compris par l'enfant, celui-ci sera en mesure de choisir s'il réalise ou non l'activité. Idéalement, les éléments d'aménagements permettent différents niveaux de risques, pour que les usagers d'âges ou de compétences différents les utilisent.

Exemples d'application :

- Faire une butte en terre ou des monticules en neige l'hiver
- Faire des surfaces glacées en hiver
- Avoir des endroits où grimper

Cette approche propose de prendre en compte les stades de développement des enfants et le développement des habiletés motrices dans l'aménagement de ruelles vertes et actives. Cette approche offre une perspective différente et des solutions pour optimiser l'acquisition d'habiletés motrices, tout en permettant le jeu libre, le jeu actif et le plaisir.

Les stades de développement moteur chez l'enfant

On distingue trois étapes principales d'acquisition des comportements moteurs chez l'enfant. Selon cette approche, la période de 15 mois à 7-8 ans est particulièrement critique puisqu'à partir de 8 ans, les enfants entrent dans une phase de perfectionnement des compétences déjà acquises. Si certaines compétences motrices fondamentales ne sont pas acquises à 7-8 ans, il devient plus difficile de les acquérir par la suite (Paoletti, 1999).

Tableau 6 : Étape d'acquisition des comportements moteurs













GROUPE D'ÂGE	ÉTAPE	DESCRIPTION
0-15 mois	Émergence des mouvements de base (comportements moteurs primaires)	Développement du tonus musculaire, de la posture, de la préhension, de l'équilibre, de la station assise et de la marche
15 mois à 7-8 ans	Acquisition et adaptation des mouvements importants qui servent de références pour la production des autres mouvements (compétences motrices fondamentales)	Développement de la course, du lancer, de l'attraper, du saut, du coup de pied, de frapper, de grimper, de dribbler avec les mains ou les pieds et de glisser, etc.
7 ans et +	Perfectionnement du contrôle du mouvement et de l'équilibre	Perfectionnement et amélioration des habiletés motrices : — Vitesses d'exécution, temps de réaction -Mouvements plus fluides, combinaison efficace des habiletés motrices globales, posturales et fines — Capacité d'adaptation en fonction des contraintes inattendues de l'environnement (ex : moins déstabilisé en lançant un ballon au panier de basketball lorsqu'un camarade l'accroche). — Capacité de planifier ses mouvements à venir et d'anticiper les conséquences de l'exécution d'une action ou de l'environnement sur son corps (ex: maintenir son équilibre en vélo de montagne).


4 PRINCIPES D'AMÉNAGEMENT DES RUELLES VERTES ET ACTIVES

4.3 Suggestions d'activités adaptées aux ruelles

Les tableaux suivants présentent une série d'activités adaptées au contexte des ruelles montréalaises. Celles-ci sont classées par habiletés motrices, suggèrent des variantes pour les saisons et des niveaux de difficulté qui permettront d'augmenter la difficulté une fois que la tâche est maîtrisée. Fonctionner ainsi permet de bâtir l'estime de soi des enfants et la perception de leur capacité motrice (littératie physique).



LÉGENDE :  = Idée pour l'été  = Idée pour l'automne  = Idée pour l'hiver

HABILETÉS POSTURALES		
Ces habiletés permettent de garder le contrôle de notre équilibre dans les activités quotidiennes et durant les perturbations (attendues et inattendues). Le contrôle de l'équilibre est un cadre de référence pour la production des mouvements. Par exemple, plus l'équilibre est précis, plus le mouvement de lancer sera précis. Le développement moteur sera facilité par de bonnes habiletés posturales (Assaiante, 2012).		
Habiletés spécifiques	Exemples d'aménagements ou d'activités	Exemples de progressions
<p>Équilibre statique Maintien de l'équilibre lorsqu'on est dans une position immobile.</p>	<p>  Jouer à la statue. Garder son équilibre le plus longtemps possible sur des surfaces réduites (ex: se maintenir sur un pied, sur une poutre) ou des surfaces instables (ex. : roulis roulant, aménager des pierres, des billots de bois, du sable, de la mousse) entre les pauses statues, se déplacer d'une surface à l'autre.</p> <p>  Jouer au Singe : les positions loufoques d'un ami et les maintenir quelques secondes.</p> <p> Rester en équilibre sur la glace ou sur des skis.</p>	<p>Maintenir l'équilibre devient plus ardu à mesure qu'on diminue les points d'appui. Ainsi, coller les pieds est plus difficile que d'avoir les pieds à la largeur des hanches.</p> <p>Fermer les yeux pour conserver notre position augmente aussi la difficulté.</p> <p>Positionner ses segments dans divers axes (avant-arrière, haut-bas, droite-gauche).</p>
<p>Équilibre dynamique Maintien de l'équilibre lorsque les segments du corps sont en mouvement</p>	<p>   Jouer dans la ruelle, mais une sorcière a lancé un sort et nous ne pouvons plus nous déplacer en marchant vers l'avant.</p> <p>   La ruelle devient une jungle, les enfants jouent et se déplacent comme divers animaux (voir référence Ratadam).</p> <p> Créer des parcours de surfaces irrégulières avec la neige et laisser les enfants jouer dedans.</p>	<p>Déplacer le poids de corps sous les orteils, sous les talons, sur la jambe droite ou la jambe gauche pour faire des jeux dans les limites de la stabilité.</p> <p>Se déplacer de côté, par l'arrière, etc.</p> <p>Se déplacer sur des surfaces irrégulières augmente le niveau de difficulté par rapport aux surfaces régulières.</p>

HABILETÉS DE MOTRICITÉ GLOBALE		
Les activités de motricité globale sollicitent l'ensemble des parties du corps qui nécessitent l'intervention et la coordination de groupes musculaires importants (Rigal, 2003). Elle inclut l'ensemble des réponses motrices pendant les activités corporelles, ludiques, sportives et d'expressions (Lauzon, 2007).		
Habiletés spécifiques	Exemples d'aménagements ou d'activités	Exemples de progressions
Roulades	<p>🌻🍁 Aménager des pentes avec des planches de différents niveaux d'inclinaison sur le gazon.</p> <p>🧑‍🎨 Construire sa propre roulade avec la neige.</p> <p>🌻🍁 Faire de la gymnastique.</p>	<p>Rouler en descendant sur un plan incliné puis sur un plan non incliné puis en montant sur un plan incliné.</p> <p>Le niveau d'inclinaison et la longueur de la pente modifient le niveau de difficulté.</p> <p>Rouler les yeux fermés.</p>
Mouvements dans les airs	<p>🌻🍁🧑‍🎨 Les enfants sont des artistes de cirques. Ils peuvent attacher des foulards multicolores sur divers segments de leur corps et les faire bouger dans les airs. Ex. : sauter d'un banc tout en exécutant une figure d'étoile avant d'atterrir au sol.</p> <p>🌻🍁🧑‍🎨 Inclure des barres solidement fixées pour se suspendre et sauter au sol. Atterrir au sol ou dans un tas de feuilles ou de neige.</p>	<p>Inclure des changements de direction.</p> <p>Augmenter la vitesse des mouvements.</p> <p>Combiner des actions différentes avant l'atterrissage.</p>  <p><i>Crédit : Mariève Blanchet.</i></p>
Botter, lancer, viser, attraper	<p>🌻🍁🧑‍🎨 Cowboys, espions ou superhéros doivent lancer et botter les munitions (balles et ballons) dans les cibles situées dans la ruelle</p> <p>🧑‍🎨 Construire des cibles en neige et lancer des balles de neige dessus.</p> <p>🌻🍁🧑‍🎨 Pratiquer l'attraper avec différentes formes de ballons ou d'objets qui rebondissent sur un mur.</p> <p>🍁 Lancer les feuilles dans les airs et les rattraper.</p>	<p>Une cible étroite exige plus de précision.</p> <p>Lancer et botter en diagonale est plus difficile que de botter en ligne droite devant soi.</p> <p>Si la cible de réception est immobile (but de soccer), la tâche sera plus facile que si la cible bouge.</p> <p>Combiner des actions motrices (ex: galoper avec une balle de tennis et lancer).</p> <p>Augmenter le poids des objets.</p> <p>Augmenter la vitesse de déplacement de l'objet (ex; ballon d'anniversaire versus balle de tennis).</p>


4 PRINCIPES D'AMÉNAGEMENT DES RUELLES VERTES ET ACTIVES

4.3 Suggestions d'activités adaptées aux ruelles

	<p>🍷🍁🧢 Mettre des crochets colorés à diverses hauteurs entre deux structures solides (murs, arbres, etc.) puis offrir une variété de filets</p>	<p>Faire la tâche avec la jambe ou la main non dominante</p> <p>Hausser la hauteur du filet, augmenter la largeur du filet et mettre le filet en angle augmentera le niveau de difficulté.</p>  <p>Crédit : Mariève Blanchet.</p>
<p>Dribler avec les mains ou les pieds</p>	<p>🍷🍁 Jouer au soccer ou au basketball avec des amis.</p> <p>🍷🍁🧢 Mettre des objets dans la ruelle et dribler en suivant le parcours.</p>	<p>Dribler sur place est plus facile que de dribler en se déplaçant.</p> <p>Dribler sur place les yeux fermés.</p> <p>Dribler en se déplaçant sur une ligne droite puis sur une ligne courbe puis en effectuant des changements de direction.</p> <p>Dribler avec un seul membre puis en alternant les membres (les mains ou les pieds).</p>
<p>Le saut en hauteur, en longueur, sur place, en se déplaçant, en effectuant un quart de tour, un demi-tour puis un tour complet, enchaîner les sauts</p>	<p>🍷🍁🧢 Être des animaux dans la forêt enchantée (kangourous, grenouilles, lapins...)</p> <p>🍷🍁🧢 Un parcours d'espions créé par les enfants où ils doivent sauter de différentes façons par dessus les obstacles. Ces obstacles peuvent être des cordes à danser, des plantes, etc.</p> <p>🍷🍁 Jouer à la corde à danser.</p>	<p>Augmenter la hauteur des sauts.</p> <p>Atterrir sur deux pieds puis atterrir sur un pied.</p> <p>Alterner les directions de sauts (ex: de côté, à reculons).</p> <p>Se déplacer et atterrir sur des cibles (grandes puis petites, rapprochées puis espacées, stables puis instables)</p>
<p>Gambader, galoper</p>	<p>🍷 Dessiner des circuits.</p> <p>🧢 Construire un circuit avec la neige.</p>	 <p>Crédit : Mariève Blanchet.</p>

<p>Grimper</p>	<p>🍌🍁🧊 Un groupe de singes joue dans la ruelle.</p> <p>🍌🍁🧊 Positionner un groupe d'objets et de structures dans la ruelle qui permet de grimper pour que les enfants grimpent spontanément pendant leurs jeux (montagne de neige, escabeau, prises d'escalade, etc.).</p>	<p>Monter et descendre en ligne droite puis en se déplaçant latéralement.</p> <p>Diminuer la largeur de la prise pour grimper.</p> <p>Varié les textures : plus elles seront lisses et glissantes, plus la tâche sera difficile.</p>
<p>Pédaler, trotter</p>	<p>🍌🍁🧊 Dessiner au sol des circuits sinueux à suivre pour les tricycles, vélos, trottinettes, patins à roues alignées ou planches à roulettes.</p> <p>🍌🍁🧊 Faire des courses les parents contre les enfants.</p>	<p>Débuter sur une ligne droite. Introduire des courbes dans le sens horaire et antihoraire. Plus les courbes sont prononcées et rapprochées dans le trajet, plus la tâche sera difficile.</p> <p>Modifier la vitesse de déplacement, accélérer et décélérer.</p> <p>Rouler sur une surface irrégulière ou inclinée.</p>



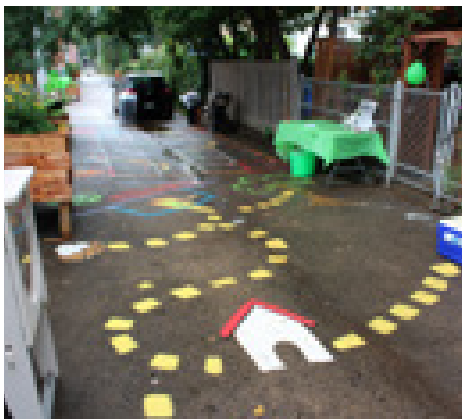
AUTRES HABILITÉS QUI INFLUENCENT LA MOTRICITÉ DES ENFANTS

Habilités spécifiques	Exemples d'aménagements ou d'activités	Exemples
<p>Perception temporelle Inclut la vitesse, la durée l'ordre, la périodicité, l'intervalle et le rythme (Staes 1998)</p>	<p>🍌🍁🧊 Prévoir des surfaces qui produisent des sons différents et faire des jeux de rythmiques avec les enfants sur lesquels, d'autres enfants dansent.</p> <p>🍌🍁🧊 Grimper pour observer le positionnement de la Lune en fonction des heures de la journée et des saisons.</p>	 <p>Crédit : Maude Blanchet.</p>

4 PRINCIPES D'AMÉNAGEMENT DES RUELLES VERTES ET ACTIVES

4.3 Suggestions d'activités adaptées aux ruelles

<p>Perception spatiale Capacité à s'orienter dans l'espace, de définir sa position et ses déplacements dans son environnement.</p> <p>Caractéristiques spatiales intrinsèques : propriétés des objets comme leur forme ou leur volume.</p> <p>Caractéristiques spatiales extrinsèques : propriétés d'orientation, de direction et des relations spatiales entre les objets ou les personnes.</p>	<p>🌻 🍁 🧑‍🎓 Jouer aux espions avec la mission de se retrouver en fonction de repères, de lieux et de personnes. Pour les plus vieux, introduire le système d'axes et de coordonnées.</p> <p>🌻 🍁 🧑‍🎓 Jouer à : Où est-il? L'enfant choisit des roches, des feuilles, des branches... Il déplace les objets et il nomme les positionnements par rapport à lui, à autrui, à son animal de compagnie, aux autres objets (à droite de, au-dessus de, en arrière de, dedans, etc.)</p> <p>🌻 🍁 🧑‍🎓 Mettre un bandeau sur les yeux de l'enfant, se déplacer dans la ruelle et l'enfant doit dire où il se trouve sans avoir regardé.</p> <p>🌻 🍁 🧑‍🎓 Jouer à Marco-Polo</p>	 <p>Crédit : Mariève Blanchet.</p>
<p>Mathématique</p>	<p>🌻 🍁 🧑‍🎓 Compter les divers éléments présents (ex. : combien de fleurs?)</p> <p>🌻 🍁 🧑‍🎓 L'enfant doit aller chercher plusieurs éléments naturels ou recyclés et les regrouper à un endroit. Ensuite, posez des questions adaptées à son niveau. Ex. : si tu additionnes tes roches et tes feuilles, il y a combien d'objets en tout?)</p> <p>🌻 🍁 🧑‍🎓 Pratiquer les fractions en remplissant un contenant à moitié, au quart, avec de l'eau, de la neige ou du sable.</p> <p>🌻 🍁 🧑‍🎓 Pratiquer les divisions avec des cabarets de transports.</p>	 <p>Crédit : Mariève Blanchet.</p>

<p>Curiosité d'apprentissage</p>	<p>🌻 🍁 🧑‍🌾 Manipuler les objets pour les mettre à l'épreuve afin de tester les lois qui régissent l'environnement (gravité, inertie, forces des matériaux, etc.)</p> <p>🌻 🍁 🧑‍🌾 Se déplacer pour observer les alentours et les opportunités d'apprendre : quels sont les éléments inconnus? Quels sont ceux qui se modifient? Avec l'application mobile « Kali au camp », identifier les espèces d'arbres.</p> <p>🌻 🍁 🧑‍🌾 Favoriser le contact avec les plantes, les insectes, leurs habitats, par des activités de jardinage et de découverte des insectes.</p>	 <p>Crédit photo : Association des camps du Québec, 2018.</p>
<p>Socialisation, coopération</p>	<p>🌻 🍁 🧑‍🌾 Jouer avec les amis de diverses cultures, d'âges variés et de capacités physiques et intellectuelles différents.</p> <p>🌻 🍁 🧑‍🌾 Apprendre à perdre et à gagner à travers le jeu.</p> <p>🌻 🍁 🧑‍🌾 Capacités à gérer les conflits.</p> <p>🌻 🍁 🧑‍🌾 Capacités à entrer en relation avec de nouvelles personnes.</p>	 <p>Crédit : Mariève Blanchet.</p>
<p>Mémoire</p>	<p>🌻 🍁 🧑‍🌾 Mémoriser les noms des animaux, plantes, insectes que l'on voit, que l'on entend et que l'on touche.</p> <p>🌻 🍁 🧑‍🌾 Nommer les noms de tous les amis de la ruelle et de leurs parents.</p> <p>🌻 🍁 🧑‍🌾 Basés sur le souvenir, les enfants font des dessins pour identifier les graines semées précédemment.</p> <p>🌻 🍁 🧑‍🌾 Jeux de rappel (Ex. : quelle est la couleur de la galerie de ton ami?)</p>	 <p>Crédit : Marie-Eve Cloutier.</p>

4 PRINCIPES D'AMÉNAGEMENT DES RUELLES VERTES ET ACTIVES

4.4 Le mobilier vert et actif en frêne de Montréal

Grâce au Fonds de solidarité FTQ et à la Politique de l'Enfant, le Regroupement des éco-quartiers (REQ) et Bois Public, en collaboration avec INEDI-Design et les Ateliers d'Antoine, ont conçu, fabriqué et installé, en 2017 et 2018, dans des ruelles vertes de 4 arrondissements de Montréal (Le Sud-Ouest, Rosemont-La Petite-Patrie, Montréal-Nord et Ville-roy-Saint-Michel-Parc-Extension), 20 mobiliers « verts et actifs » faits à partir de frênes de Montréal. Il s'agit d'un projet-pilote novateur, inspiré des principes de l'économie circulaire. Les modules ont été conçus en s'inspirant des normes applicables aux aires et équipements de jeu CZA Z614-2014 ainsi que de la norme NF EN 16630



Figure 36 : Le comité de la ruelle accueille ses nouveaux modules en bois de frêne. Crédit : REQ.

pour les modules fixes d'entraînement physique de plein air. Ils visent le développement de mouvements fondamentaux de l'activité physique et différents aspects de l'équilibre.

4.5 Le *Bactif* du laboratoire de motricité de l'enfant de l'UQAM

Le *Bactif* a pour but d'offrir une variété de jeux et d'objets mobiles à la communauté dans un bac permettant de s'amuser et d'être actif tout en partageant. Le principe du *Bactif* repose sur des recherches qui ont démontré que les équipements portatifs pouvant être manipulés et déplacés favorisent l'activité physique (Peden et al. 2017; Ward et al. 2016). Ils répondent également aux principes du jeu libre et du jeu actif, favorisent la socialisation tout en offrant une variété d'expériences motrices adaptées aux habiletés de chacun. De plus, le *Bactif* rend accessible l'accès à du matériel varié pour les familles à faible revenu. Les accessoires du *Bactif* sont relativement peu coûteux et permettent une quantité infinie de jeux. Les enfants pourront même inscrire les jeux qu'ils ont inventés dans un carnet laissé à l'intérieur du *Bactif*, favorisant l'appartenance, le

l'estime de soi, la socialisation et la motivation. Voici une suggestion d'accessoires pour remplir le *Bactif* :

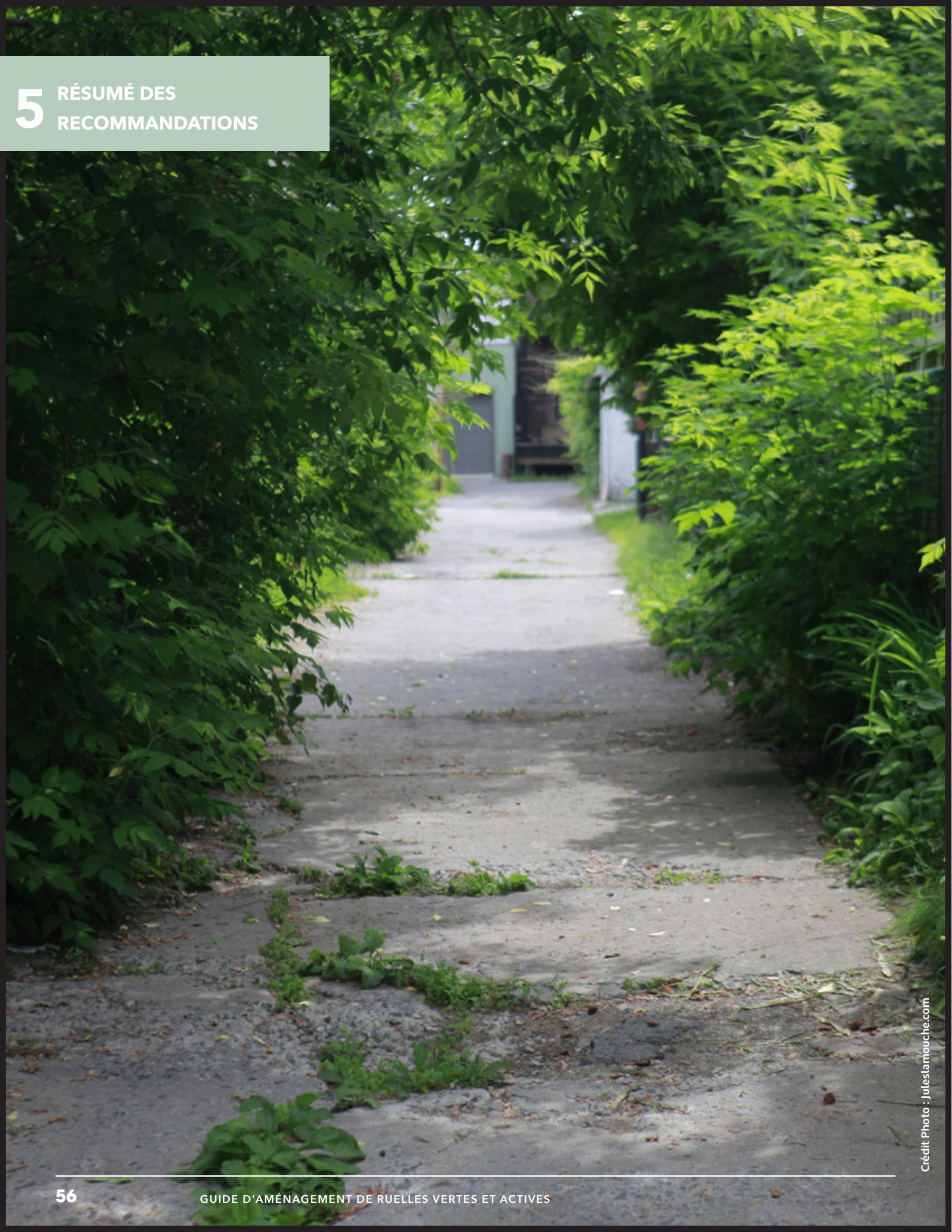
- Ballons et balles de formes, de grosseurs et matériaux variés (ex. : soccer, tennis, en mousse, volleyball, de plage)
- Corde (longue, courte, corde à danser)
- Frisbee
- Pelles et chaudières de diverses grosseurs
- Planches d'instabilités (proprioceptives)
- Échelles d'habiletés
- Tunnels pliables
- Cerceaux
- Foulards
- Poches de sable
- Cônes
- Quilles
- Divers types de raquettes de sports
- Divers filets (ex. : badminton)
- Nouilles de piscine
- Raquettes de neige
- Ski de fond usagés
- Bandes élastiques

Le *Bactif* peut également contenir du matériel recyclé. Par exemple, un jeu de quilles peut être construit avec de vieilles bouteilles d'eau, un jeu d'échasses avec des cannes de conserves et de la corde. La ruelle constitue un endroit idéal pour appliquer le principe des *Adventure Playground*. Le bac peut contenir des emballages de cadeau (ruban, papier, boîte de carton ou styromousse), des tissus, des pneus, des bobines de fil, des chaînes, des bouts de gouttières ou des planches, que les enfants pourront utiliser en laissant libre cours à leur imagination.



Figure 37 : Les olympiades de ruelles dans Villeray. Crédit : Éco-quartier Villeray.

5 RÉSUMÉ DES RECOMMANDATIONS



Crédit Photo : Juleslamouche.com

POUR LES CITOYENS

- Impliquer les jeunes à toutes les étapes de l'aménagement et de l'animation de la ruelle verte et active, en formant un sous comité de leaders ou en offrant des lieux d'expression et d'échanges
- Imaginer des plans d'aménagements de ruelles vertes et actives qui prennent en compte les contraintes liées aux ruelles vertes de Montréal (Tableau 2)
- Faire un plan de sécurisation de la ruelle en identifiant les dangers et les risques identifiés au Tableau 3 (prendre en considération l'utilisation actuelle et l'utilisation souhaitée de l'espace) et proposer des aménagements d'apaisement de la circulation adaptés
- S'inspirer de l'approche des 7C et de l'approche par stade de développement moteur pour aménager et animer votre ruelle verte et active.



POUR LES MUNICIPALITÉS

- Considérer la ruelle verte et active comme une mesure décentralisatrice permetta de diversifier l'offre d'espaces collectifs destinés au jeu libre à l'échelle de la Ville
- Adopter un plan de sécurisation des ruelles à l'échelle de l'arrondissement. Celui-ci devrait être intégré dans le plan local de déplacements et/ou dans le plan de mobilité durable
- Faciliter la fermeture de tronçons de ruelles et encourager l'aménagement de ruelles en « S », par rapport aux ruelles conventionnelles à quatre accès, dites en « H»
- Réduire la vitesse maximale à 5 km/h dans toutes les ruelles situées sur le territoire de Montréal
- Permettre les graffitis et l'utilisation de la peinture au sol dans les projets de ruelles vertes s'étant conformées au processus démocratique d'implantation d'une ruelle verte
- Instaurer un régime d'exception autorisant expressément le jeu libre des enfants dans les ruelles
- Adopter un cadre légal spécifique aux ruelles, reconnaissant que la ruelle est un espace unique en ville, distinct de la rue et du parc. Ce règlement pourrait encadrer de manière formelle l'ensemble du processus d'implantation des ruelles vertes et inclure des dispositions encadrant le développement du potentiel actif des ruelles
- Permettre l'utilisation de la contribution aux fins de parcs pour financer l'aménagement des ruelles vertes et actives. Appliquer systématiquement la valeur maximale de la contribution, soit 10 %, dans les cas de projets de développement ou de conversion.

Assaiante C. (2012). "Action and representation of action during childhood and adolescence: a functional approach. *Neurophysiol Clin.* Jan-Feb;42(1-2):43-51.

Association Québécoise des CPE (2018). Un milieu éducatif favorable au jeu libre et actif, pour le développement global des enfants: Guide d'élaboration ou de révision de mesures structurantes. [En ligne], <http://www.aqcpe.com/content/uploads/2017/10/jeu-actif-guide-delaboration-de-mesures-structurantes.pdf>

Ball D.J. (2002). Playgrounds – Risks, benefits and choices (Contract research report No. 426/2002). London: Middlesex University, http://www.hse.gov.uk/research/crr_pdf/2002/crr02426.pdf

Butterfield S.A., Angell R.M., Mason C.A. (2012). Age and sex differences in object control skills by children ages 5 to 14. *Percept Mot Skills*, 114 (1), pp. 261-274.

Chabot Guylaine, Dionne Maude (2017). Les préoccupations parentales concernant le jeu actif des enfants de 3 à 12 ans à l'extérieur, Université du Québec en Outaouais, 33p.

Consortium for Health, Intervention, Learning and Development (CHILD). An informal guide to young children's outdoor playspaces (7Cs), consulté en ligne: <http://www.wstcoast.org/playspaces/outsidecriteria/7Cs.pdf> , p. 55.

(DRSP) Direction régionale de Santé Publique, CIUSSS du Centre-Sud de l'île de Montréal (2017), Portrait des jeunes montréalais de 6e année, Résultats de l'enquête TOPO 2017, consulté en ligne : <http://www.dsp.santemontreal.qc.ca/topomtl> p.36

Driessnack M. (2009a). Children and Nature-Deficit Disorder. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 14(1), 73-75. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6155.2009.00180.x>

Grenier J. & Quenneville G. (1987). Long sentier-- petits portages: les fondements du plein air. North Hatley: C. & C.

Hardy L.L., King L., Farrell L., et al. (2010). Fundamental movement skills among Australian preschool children. *J Sci Med Sport*, 13 (5), p. 503

Herrington Susan, Brussoni Mariana (2015). Beyond Physical Activity: The Importance of Play and Nature-Based Play Spaces for Children's Health and Development.

Ismail F.Y., Fatemi A., Johnston M.V. (2017). Cerebral plasticity: Windows of opportunity in the developing brain. *Eur J Paediatr Neurol.* Jan;21(1):23-48.

Jacobs Jane (2012). Déclin et survie des grandes villes américaines. Marseille : Éditions Parenthèses, 411 pages. (Première publication à New York en 1961 aux éditions Random House).

Keniger L. E., Gaston K. J., Irvine K. N. & Fuller R. A. (2013a). What are the benefits of interacting with nature? *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 10(3), 913-935. <http://www.mdpi.com/1660-4601/10/3/913>

Lee I. M., E.J. Shiroma F., Lobelo P., Puska S.N., Blair et P.T. Katzmarzyk (2012). "Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy", *The Lancet*, 380(9838), 219-229. doi: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(12\)61031-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(12)61031-9/fulltext)

Legendre, R. (2005a). *Dictionnaire actuel de l'éducation*. Montréal: Guérin.

Limoges (2009): https://www.agrireseau.net/agroenvironnement/documents/Services_ecologiques.pdf.

Little H., Wyver S., & Gibson F. (2011). The influence of play context and adult attitudes on young children's physical risk-taking during outdoor play. *European Early Childhood Education Research Journal*, 19(1), 113-131. DOI: 10.1080/1350293X.2011.548959.

Masters J. & Grogan L. (2018). A comparative analysis of nature kindergarten programmes in Australia and New Zealand, *International Journal of Early Years Education*, 26:3, 233-248.

Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur du Québec (2017). Au Québec on bouge en plein air. Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. Consulté à l'adresse http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/images/SLS/sport_activite_physique/Au_Quebec_on_bouge_en_plein_air_.pdf

Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur du Québec (2016). À nous de jouer:Le développement moteur de l'enfant, un pilier important du développement global.

Repéré à: https://hydra.acogescient.ca/tmpa/776e1ce1-64f3-4956-8063-5729d126b8e4/DevMoteurEnfant_VF.pdf?h=69f9c0aba57e14b12d616ede9efb9a8

Ministère de la Santé et des Services sociaux (2012). Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids. Document rédigé en collaboration avec Québec en Forme et l'Institut national de santé publique du Québec. Gouvernement du Québec, 24 pages. [En ligne] <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2012/12-289-03.pdf>

ParticipACTION (2015). Garder les enfants à l'intérieur: un plus grand risque. Bulletin de *ParticipACTION*. 33p.

ParticipACTION (2018). Un corps actif pour un cerveau en santé : la formule gagnante! Le Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION.

Peden M,E., et autres (2017). "Relationship between children's physical activity, sedentary behavior, and childcare environments: a cross sectional study", *Preventive Medicine Reports*, vol. 6, p. 173.

Pei-Chang W., Chia-Ling T., Hsiang-Lin W., Yi-Hsin Y., & Hsi-King K. (2013). *Outdoor Activity during Class*.

Pellegrini A. D. (2009). *The role of play in human development*. New York: Oxford University Press.

Recess Reduces Myopia Onset and Progression in School Children. *American Academy of Ophthalmology*, 120, 1080-1085.

Regroupement des éco-quartiers (2013). Mémoire Ruelles actives, déposé dans le cadre de l'examen de l'examen public, Montréal, Physiquement active, <https://www.eco-quartiers.org/documents/memoire%20ruelles%20vertes.pdf>.

Sanders T., Feng X., Fahey P. P., Lonsdale C., & Astell-Burt T. (2015). Green Space and Child Weight Status: Does Outcome Measurement Matter? Evidence from an Australian Longitudinal Study. *Journal of Obesity*, 194838. <http://doi.org/10.1155/2015/194838>

Sandseter E.B. (2007a). Categorising risky play – How can we identify risk-taking in children's play? *European Early Childhood Education Research Journal* 15, no. 2: 237–52.

Savva S. C., Tornaritis M., Savva M. E., et al (2000). Waist circumference and waist-to-height ratio are better predictors of cardiovascular disease risk factors in children than body mass index. *International Journal of Obesity*. 24(11):1453–1458. doi: 10.1038/sj.ijo.0801401

Société Canadienne de physiologie de l'exercice. Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants de 0 à 4 ans, Ottawa, 2017.

Société Canadienne de physiologie de l'exercice. Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants de 5 à 17 ans, Ottawa, 2017.

Table sur le mode de vie physiquement actif et Ministère de l'éducation et de l'enseignement supérieur (2017). À nous de jouer, Jeu actif et jeu libre pour le développement de l'enfant.

Tremblay M. S., Gray C., Babcock S. et al. (2015). "Position Statement on Active Outdoor Play", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(6), 6475-6505. doi:10.3390/ijerph120606475.

Tremblay M. S., Warburton DER, Janssen I., et al. New Canadian physical activity guidelines. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2011;36: 36–46. 47–58.

True L., Pfeiffer K. A., Dow, M., Williams H. G., Brown W. H., O'Neill J. R. & Pate R. R. (2017). Motor competence and characteristics within the preschool environment. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(8), 751–755. <http://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.11.019>

Ward D. S., et autres (2008). "Nutrition and physical activity in child care. Results from an environmental intervention", *American Journal of Preventive Medicine*, vol. 35, n° 4, p. 352–356.

Wauters-Krings, Frédérique (2012). (Psycho)motricité: Soutenir, prévenir et compenser, 2e édition, De Boeck, Bruxelles, p. 8.

COMITÉ D'EXPERTS

Ville de Montréal :

- o Claude Roy, Ingénieur, Division Réalisation des projets, Service des grands parcs, du verdissement et du Mont-Royal, Direction de l'aménagement des parcs et espaces publics
- o Véronique Wolfe, Conseillère en aménagement, Division Sécurité et Aménagement du réseau Artériel, Direction des transports, Service des infrastructures, de la voirie et des transports
- o Julie Paquet, Conseillère en planification, Division des sports et de l'activité physique, Service de la diversité sociale et des sports.

Arrondissements :

- o Francis Caron, Agent de recherche, Division des études techniques, Direction des travaux publics, Arrondissement Mercier - Hochelaga - Maisonneuve
- o Mélissa Larochelle, Agente de recherche en développement durable, Direction d'arrondissement, Division des communications, Arrondissement de Rosemont–La Petite-Patrie

Chargés de projets ruelles vertes d'éco-quartiers :

- o Serge Quenneville, Coordonnateur éco-quartier Sud-Ouest
- o Roberto Garcia, Chargé de projets ruelles vertes Rosemont-La Petite-Patrie

Direction de la santé publique (DSP) :

- o Marylène Goudreault, Kinésiologue, Conseillère en promotion de la santé, Service Environnement urbain et saines habitudes de vie, Secteur développement des individus et de milieux de vie sains et sécuritaires, DSP

Commission scolaire de Montréal :

- o Marie-Hélène Guimont, Conseillère pédagogique en éducation physique et à la santé, CSM / Bouger une heure par jour

Université du Québec à Montréal :

- o Mariève Blanchet, PhD Kinésiologue, Professeur au département des sciences de l'activité physique à l'UQÀM, Laboratoire de recherche en motricité de l'enfant.
- o Étudiant(e)s et assistant(e)s de recherche du Laboratoire de recherche en motricité de l'enfant de l'UQÀM:
 - Cindy Medina, étudiante au baccalauréat en kinésiologie de l'UQÀM,
 - Kristina Antoine, finissante au baccalauréat en kinésiologie de l'UQÀM,
 - Patrick Daigle M.A., étudiant au doctorat en éducation de l'UQÀM, chargé de cours au programme intervention en plein air de deuxième cycle et au baccalauréat en enseignement de l'éducation physique de l'UQÀM, chercheur associé à la Chaire de tourisme Transat de l'ESG UQÀM,
 - François Leroux, étudiant à la maîtrise en kinanthropologie,
 - Lara Deslauriers, étudiante au baccalauréat en kinésiologie,
 - Guy Hajj, finissant à la maîtrise en kinanthropologie.

Sports Montréal :

- o Samuel Garant, Directeur des activités physiques et sportives de Sports Montréal

L'ENTRETIEN DU MOBILIER EN BOIS

Ces quelques gestes simples vous permettront d'augmenter la durabilité de votre mobilier en bois :

Entretien de base mobilier en bois

- Si possible, évitez de placer votre mobilier en plein soleil afin de le protéger des rayons UV
- Passez une fois par semaine un chiffon doux humide pour nettoyer votre mobilier, cela éliminera les poussières et autres salissures qui, ainsi, n'auront pas le temps de s'incruster.

Entretien annuel*

- Procédez de préférence en début de saison, au printemps.
- Commencez par nettoyer le bois à l'aide d'une brosse à poils durs avec de l'eau tiède et du savon noir.
- Brossez bien toute la surface et n'oubliez pas les recoins. Vous pouvez utiliser une ancienne brosse à dents pour les endroits difficiles d'accès.
- Rincez ensuite abondamment toujours à l'eau tiède.
- Certaines tâches bien incrustées risquent d'être toujours présentes, une astuce consiste à les enlever en frottant un bouchon de liège.
- Appliquez ensuite de l'huile sur toute la surface à l'aide d'un pinceau et lustrez avec un chiffon. Nous recommandons l'utilisation de produits écologiques, comme les huiles Livos, Saman ou simplement de l'huile de lin.

*Cette opération peut être renouvelée deux fois par an si nécessaire.

Le rangement des meubles

- Recouvrez vos meubles en bois d'une bâche protectrice fixée solidement et placez-les à l'abri du vent.
- Surélevez les pattes afin d'éviter qu'elles ne baignent dans l'eau et la boue à la fonte des neiges. La surface de contact des pattes avec le sol est l'endroit le plus sujet à vieillir prématurément.
- Ne rangez pas les meubles en bois dans une pièce chauffée, car le bois deviendrait sec et risquerait de se fendiller.

AUTRE RESSOURCES

Le projet Espaces

<http://www.projetespaces.ca/>

Le projet Espaces est porté par l'Association québécoise du loisir public (AQLP), en collaboration avec Québec en Forme. Il a produit des outils et des formations pour faciliter la planification, la conception, l'aménagement, l'entretien et l'animation des parcs publics dans une perspective d'accessibilité, de plaisir et de liberté de pratiques. L'une de ses principales réalisations est « Tant qu'il y aura des enfants : Cadre de référence des parcs et autres espaces publics pour le jeu libre et actif » (AQLP, 2015), un cadre de référence produit et validé par un comité aviseur formé de spécialistes, ainsi qu'une série de fiches « Savoir », « Savoir-faire » et « Outils pratiques ».

Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures

<https://www.participation.com/fr-ca/leadership-eclaire/benefits-et-guidelines/0-4>

Des directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures ont été établies pour chaque groupe d'âge par la Société canadienne de physiologie de l'exercice en 2017.

Bouger avec Ratatam!

http://www.bdcas.com/wp-content/uploads/Ratatam_bouger.pdf

Des directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures ont été établies pour chaque groupe d'âge par la Société canadienne de physiologie de l'exercice en 2017.

Organiser une "balade sonore"

<https://www.youtube.com/watch?v=EOP0nTEQ-9M>

Le projet grandir en forêt

<https://www.facebook.com/Grandir-en-foret-138904816724909/>

Ce projet piloté par l'initiative 1.2.3 GO ! Limoilou et ses partenaires permettent à de jeunes enfants fréquentant un service de garde de vivre une expérience d'immersion en forêt et d'éducation par la nature.

Club 4-H du Québec

www.clubs4h.qc.ca

Le Club offre une trentaine d'activités en nature ainsi que l'application mobile "Kali au camp" de reconnaissance des arbres destinée à tous.

100°

<https://centdegres.ca/>

100° rassemble une communauté de gens et de ressources engagés dans la promotion des saines habitudes de vie chez les jeunes.

FIN

