

Portrait sommaire des initiatives en saines habitudes de vie et environnements favorables de la MRC de Thérèse-De Blainville



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec 

Tournant Santé

Regroupement Québec en Forme
de la MRC de Thérèse-De Blainville

Mars 2017

**Mise en page par Micheline Charlebois, agente administrative au CISSS des Laurentides
Rédigé par Johane Michaud, agente de liaison pour des environnements favorables aux saines
habitudes de vie en milieu municipal au CISSS des Laurentides-Direction de Santé publique pour
Tournant Santé, Regroupement Québec en Forme, grâce à la collaboration des partenaires de la MRC
de Thérèse-De Blainville**

Mars 2017

TABLE DES MATIERES

| | |
|---|----|
| Table des matières | i |
| Introduction | 1 |
| Regroupement Québec en Forme Tournant-Santé MRC de Thérèse-De Blainville | 1 |
| La démarche du portrait et des rencontres de sensibilisation et de reconnaissance | 1 |
| Accès gratuit à l'eau potable dans les lieux publics | 5 |
| Ville de Boisbriand | 5 |
| Ville de Sainte-Thérèse | 6 |
| Collège Lionel-Groulx | 6 |
| Avenir d'enfants | 7 |
| Cœur d'enfant Thérèse-De Blainville | 7 |
| Les cadets de Sainte-Anne-des-Plaines | 8 |
| Camp Quatre Saisons | 9 |
| Ateliers de cuisine en plein-air | 9 |
| Programme d'aide financière | 9 |
| Campagnes de sensibilisation et événements | 10 |
| 1. Wixx de Québec en Forme | 10 |
| 2. Mega party Wixx | 10 |
| 3. Plaisirs d'Hiver de Kino- Québec | 11 |
| 4. Défi Santé 5/30 et Défi santé Municipalités et familles de Capsana | 11 |
| 5. Journée nationale du sport et de l'activité physique du MELS du Québec | 11 |
| 6. Mois de la nutrition de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec | 11 |
| 7. Grand Défi Pierre Lavoie | 11 |
| Les Cubes énergie | 11 |
| La grande Marche Pierre Lavoie 2017 | 12 |
| Le 1000 km | 12 |
| Concours « Lève-toi et bouge » | 13 |
| La Course | 13 |
| 8. La rue pour tous | 13 |
| 9. La Fête des voisins | 13 |
| 10. Programmation d'activités gratuites | 13 |
| i. Ville de Blainville | 14 |
| ii. Ville de Bois-des-Filion | 14 |
| iii. Ville de Boisbriand | 14 |

| | |
|---|----|
| iv. Ville de Lorraine | 14 |
| v. Ville de Rosemère | 14 |
| vi. Ville de Sainte-Anne-des-Plaines | 14 |
| vii. Ville de Sainte-Thérèse | 15 |
| viii. Parc de la rivière-des-Mille-Îles | 15 |
| Carrefour Jeunesse-Emploi Thérèse-De Blainville | 16 |
| Programme Jeunes en action (activités gratuites) | 16 |
| Formation d'aide générale en cuisine..... | 16 |
| Centre d'aide et de références de Sainte-Anne-des-Plaines (C.A.R) | 17 |
| Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides (CISSS), territoire de Thérèse-De Blainville..... | 18 |
| 1. Services de motivation à l'adoption de saines habitudes de vie (SMASH)..... | 18 |
| 2. Services intégrés de dépistage et de prévention des infections transmises sexuellement et par le sang (SIDEPS) | 18 |
| 3. Services d'abandon du tabagisme..... | 19 |
| 4. Programme OLO (œuf-lait-orange) pour les familles vulnérables | 19 |
| 5. Camp de vacances | 19 |
| 6. Programme P.I.E.D..... | 20 |
| 7. Le programme intégré de prévention des maladies chroniques 0-5-30..... | 20 |
| 8. Session de sensibilisation sur les environnements favorables aux saines habitudes de vie | 21 |
| Centre Marie-Ève..... | 23 |
| Visite à domicile active | 23 |
| Atelier « À go, on jase! » | 23 |
| Centre multiservice de Sainte-Thérèse..... | 24 |
| 1. Salle d'exercice..... | 24 |
| 2. Cuisines collectives | 24 |
| 3. Un esprit sain dans un corps sain | 24 |
| 4. Cours d'éducation physique accrédité..... | 24 |
| Centres de la Petite Enfance (CPE)..... | 25 |
| 1. CPE Fanfan-Soleil (Sainte-Thérèse) | 25 |
| i. Le mois de la nutrition..... | 25 |
| ii. Activité de dégustation..... | 25 |
| iii. Conférence « Bien manger pour bien grandir » | 25 |
| iv. On bouge au CPE!..... | 26 |
| v. Aménagements physiques favorables..... | 26 |

| | | |
|------|--|----|
| 2. | CPE-BC Soleil Levant (Sainte-Anne-des-Plaines) | 27 |
| i. | Formations et ateliers en SHV | 27 |
| ii. | La cuisine de Mandoline | 29 |
| iii. | Ma boîte à lunch | 29 |
| iv. | On bouge en famille avec Tournant Santé | 30 |
| v. | Jouons dehors l'hiver, c'est comme un carnaval! | 30 |
| vi. | Croqu'Plaisir | 30 |
| vii. | Mes bottines suivent-elles mes babines? | 31 |
| 3. | CPE Au pays des Tout P'tits (Boisbriand) | 31 |
| | Centre Regain de vie | 32 |
| 1. | Cuisines collectives | 32 |
| | Projet « Arrimage » | 32 |
| | Recette mensuelle | 32 |
| 2. | Déjeuners à petits prix | 32 |
| 3. | Distribution alimentaire | 32 |
| 4. | Halte-garderie | 33 |
| 5. | Camp Tim Hortons..... | 33 |
| 6. | Services offerts par le CISSS des Laurentides | 33 |
| 7. | Karaté-do | 33 |
| | Clubs..... | 34 |
| 1. | Club Lions | 34 |
| 2. | Club Optimiste | 34 |
| 3. | Club de marche « Les pieds légers » de Sainte-Anne-des-Plaines | 34 |
| | Club Option Jeunesse Rosemère (MDJ) | 35 |
| 1. | Ateliers culinaires mensuels | 35 |
| 2. | Programmation variée d'activités sportives et de jeux libres..... | 35 |
| i. | Prêt d'un gymnase..... | 35 |
| ii. | Soirée d'entraînement | 35 |
| iii. | Sorties de groupe | 35 |
| iv. | Boîte de matériel pour favoriser le jeu libre | 35 |
| 3. | Animation au skatepark | 35 |
| | Collège Lionel-Groulx | 36 |
| 1. | Semaine de la santé écoresponsable | 36 |
| | Défi Lionel..... | 36 |
| | Smoothie avec des vélos mélangeurs..... | 37 |

| | |
|--|----|
| 2. Cours méthodes et outils de gestion | 37 |
| 3. Cross-Country collégial..... | 37 |
| Commission scolaire de la Seigneurie-des-Mille-Îles (CSSMÎ) | 39 |
| 1. Ma cour : un monde de plaisir! | 39 |
| i. École Alpha (Rosemère)..... | 40 |
| ii. École Chante-Bois (Blainville) | 40 |
| iii. École De Fontainebleau (Blainville)..... | 40 |
| iv. École De la Renaissance (Blainville)..... | 40 |
| v. École De l'Harmonie-Jeunesse (Sainte-Anne-des-Plaines)..... | 40 |
| vi. École Du Trait-d' Union (Sainte-Thérèse) : | 40 |
| vii. École Gabrielle-Roy (Boisbriand) | 41 |
| viii. École Le Tandem (Sainte-Thérèse) | 41 |
| ix. École Saint-Pierre (Sainte-Thérèse)..... | 41 |
| x. École Terre-Soleil (Sainte-Thérèse)..... | 41 |
| xi. École Val-des-Ormes (Rosemère) | 41 |
| 2. Formation sur la psychomotricité/le développement moteur | 42 |
| 3. Polyvalente Sainte-Thérèse..... | 42 |
| i. Programme « Bien dans sa tête, bien dans sa peau » | 42 |
| ii. Les Brigades culinaires..... | 42 |
| iii. Le programme Santé Globale | 43 |
| 4. Formation Alter-Go | 43 |
| 5. École secondaire Saint-Gabriel de Sainte-Thérèse (programme Sport-Études) | 43 |
| Le concept TOD (Transit Oriented Development)..... | 44 |
| 1. Gare de Sainte-Thérèse | 44 |
| 2. Gare de Blainville..... | 45 |
| Corridors cyclables | 46 |
| 1. Route verte et parc linéaire Le P'tit Train du Nord | 46 |
| 2. Les Villes de Blainville et de Sainte-Anne-des-Plaines : | 46 |
| Piste cyclable interrégionale | 46 |
| 3. Ville de Lorraine | 47 |
| 4. Ville de Sainte-Thérèse | 47 |
| i. Bicibornes (3)..... | 47 |
| ii. Skateborne : | 47 |
| Diplôme d'aptitudes aux fonctions d'animateurs (DAFA)..... | 48 |
| Environnements favorables à l'allaitement..... | 49 |

| | |
|---|----|
| 1. CISSS des Laurentides – territoire de Thérèse-De Blainville..... | 49 |
| Certification « Amis des bébés » | 49 |
| 2. Ville de Boisbriand | 50 |
| 3. Ville de Rosemère | 50 |
| 4. Ville de Bois-des-Filion | 50 |
| Environnements favorables sans fumée | 51 |
| 1. Loi concernant la lutte contre le tabagisme | 51 |
| 2. Services en cessation tabagique | 51 |
| Centres d’abandon du tabagisme (CAT)..... | 51 |
| 3. Services pour prévenir le tabagisme chez les jeunes | 52 |
| La gang allumée | 52 |
| 4. Parcs et espaces verts sans fumée..... | 52 |
| Ville de Rosemère | 52 |
| 5. Événements sans fumée | 52 |
| Ville de Sainte-Thérèse | 52 |
| Ville de Bois-des-Filion | 53 |
| 6. Politique sans fumée | 53 |
| Fondations | 54 |
| 1. Fondation Drapeau et Deschambault..... | 54 |
| Défi vélo | 54 |
| Course familiale | 54 |
| 2. Fondation Le Sentier de l’Entraide | 54 |
| 3. Fondation « Canadian Tire Bon Départ »..... | 54 |
| La Maison Parenfant..... | 55 |
| Le répit Les Petits Plaisirs | 55 |
| Maison de la famille de Bois-des-Filion..... | 56 |
| 1. Quelques chiffres..... | 56 |
| 2. Cuisines collectives | 56 |
| 3. Atelier « Boîte à lunch » pour les parents..... | 57 |
| 4. Activités annuelles | 57 |
| 5. Atelier « Dans les bottines de mon enfant »..... | 57 |
| 6. Partenariat privé-public pour enfants défavorisés | 57 |
| 7. Activités physiques parents-enfants | 57 |
| 8. Purées pour bébés | 57 |
| 9. Papa, veux-tu cuisiner? | 58 |

| | |
|---|----|
| 10. Coco-aérobic | 58 |
| Maison de la famille de Sainte-Anne-des-Plaines..... | 59 |
| 1. Aménagements physiques favorables et sécuritaires | 59 |
| 2. Activités favorisant une saine alimentation (SA) et un mode de vie physiquement actif (MVPA) | 59 |
| i. Le dîner-partage | 59 |
| ii. Formation et atelier en saine alimentation..... | 59 |
| iii. Activités physiques variées | 59 |
| 3. Cuisines collectives | 60 |
| 4. Partenariat privé-public..... | 60 |
| 5. Offre alimentaire bonifiée : virage santé..... | 60 |
| 6. Ateliers | 60 |
| 7. Les assiettes attrayantes | 60 |
| 8. Fête de la famille | 61 |
| Maison des Jeunes des Basses-Laurentides..... | 62 |
| 1. Activités de sensibilisation et de prévention | 62 |
| 2. Ateliers culinaires..... | 62 |
| 3. Activités sportives | 62 |
| 4. Camp Quatre Saisons | 62 |
| 5. « Technical skateboards »..... | 63 |
| 6. Projet Passerelle..... | 63 |
| 7. Chantiers jeunesse | 64 |
| 8. Tournoi amical de basketball | 64 |
| 9. Animation dans les parcs..... | 64 |
| Maison des Jeunes de Blainville | 66 |
| 1. Le garde-manger pour tous! | 66 |
| 2. Ateliers préventifs/éducatifs/informatifs et/ou de sensibilisation | 66 |
| 3. Journées ou semaines thématiques préventives | 66 |
| 4. Animation dans les écoles | 66 |
| 5. Formation des intervenants | 67 |
| 6. Prêt de locaux et de matériel | 67 |
| 7. Un souper presque santé! | 67 |
| Maison des Jeunes de Sainte-Anne-des-Plaines | 68 |
| Maison des Jeunes SODARRID de Boisbriand | 69 |
| i. Jeux libres..... | 69 |

| | | |
|-------|--|----|
| ii. | Projet Boîte à lunch | 69 |
| iii. | Ateliers de cuisine..... | 69 |
| iv. | Activités préventives et de sensibilisation | 70 |
| v. | Match amical entre les jeunes et la RIPTB l'été | 70 |
| vi. | Camp d'été | 70 |
| vii. | Prévention dans les parcs | 70 |
| viii. | Offre alimentaire bonifiée..... | 71 |
| | Mangez frais, local et responsable..... | 72 |
| 1. | Marchés publics..... | 72 |
| i. | Le marché de Rosemère | 72 |
| ii. | Le marché fermier de Bois-des-Filion..... | 72 |
| iii. | Marché horticole du Collège Lionel-Groulx | 73 |
| 2. | Jardins communautaires/collectifs/comestibles | 73 |
| i. | Maison des jeunes SODARRID de Boisbriand..... | 73 |
| ii. | Carrefour Jeunesse-Emploi de Thérèse-De Blainville | 74 |
| iii. | Ville de Sainte-Thérèse | 75 |
| iv. | Ville de Sainte-Anne-des-Plaines | 75 |
| v. | Collège Lionel-Groulx | 76 |
| vi. | Ville de Rosemère | 77 |
| vii. | Ville de Boisbriand | 77 |
| viii. | Ville de Blainville | 78 |
| ix. | OMH de la MRC de Thérèse-De Blainville | 78 |
| 3. | Jardin potager | 80 |
| i. | Le Faubourg Boisbriand | 80 |
| 4. | Bonne Boîte, Bonne Bouffe | 80 |
| 5. | Fermes locales | 81 |
| | Autocueillette | 81 |
| 6. | Ferme Geobastien | 81 |
| 7. | Mérite agricole | 82 |
| 8. | Paniers bios | 82 |
| | Équiterre | 82 |
| | Fermes Lufa..... | 82 |
| | Mesures alternatives des Basses-Laurentides | 83 |
| 1. | Bénévolat et saines habitudes de vie | 83 |
| 2. | Rencontres de groupe sur la toxicomanie | 83 |

| | | |
|----|---|----|
| 3. | Gestion des conflits | 83 |
| 4. | Ateliers de prévention contre l'intimidation | 83 |
| | MRC de Thérèse-De Blainville..... | 84 |
| 1. | Projet « Patines-tu? » | 84 |
| 2. | Programme RAPPID+OR ou SÉCUR-OR..... | 84 |
| 3. | Escouade santé 0-5-30..... | 85 |
| | Comité 0-5-30 MRC..... | 86 |
| 4. | Salons des aînés et des jeunes..... | 86 |
| | Salon des aînés | 86 |
| | Salon MOB jeunesse | 86 |
| 5. | Entente interculturelle | 87 |
| 6. | Plan de développement de la zone agricole (PDZA) | 87 |
| 7. | Programme PAIR..... | 88 |
| 8. | Covoiturage Rive-Nord – Transport collectif à moindre coût..... | 88 |
| | OMH de la MRC de Thérèse-De-Blainville | 90 |
| 1. | Prendre soin de moi, des autres et de ma communauté..... | 90 |
| | Programme « « Viactive » | 91 |
| 2. | Atelier « En famille, on bouge et cuisine santé! » | 91 |
| 3. | Atelier de cuisine pour jeunes | 91 |
| 4. | Activités et sorties planifiées | 91 |
| 5. | Activités préventives | 92 |
| | Panda..... | 93 |
| 1. | Projet « Bougeons ensemble » | 93 |
| 2. | Les PANDAS font du yoga | 93 |
| 3. | L'ascension du mont TDA/H..... | 93 |
| 4. | Activités annuelles familiales | 93 |
| 5. | Camps..... | 93 |
| | Camp d'été | 93 |
| | Camp familial d'hiver | 93 |
| | Camp de jour équestre | 94 |
| 6. | Atelier cuisine santé en famille | 94 |
| | Parc du Domaine vert | 95 |
| | Parc de la Rivière-des-Mille-Iles | 97 |
| 1. | Pêche familiale guidée/Pêche en herbe | 97 |
| 2. | Activités ponctuelles et événements en partenariat | 97 |

| | |
|---|-----|
| 3. Aménagement du territoire | 98 |
| programme MELIOR..... | 99 |
| Le Petit Patro | 100 |
| 1. Yoga..... | 100 |
| 2. Ateliers de cuisine..... | 100 |
| 3. Code de vie..... | 100 |
| Politiques alimentaires dans le secteur de la santé, du milieu scolaire et de la petite enfance. | 101 |
| 1. Services de santé | 101 |
| 2. Milieu scolaire | 102 |
| 3. Services éducatifs..... | 104 |
| Politiques (MADA-PFM-MAE)..... | 106 |
| 1. Démarche « Municipalité amie des aînés » (MADA)..... | 106 |
| 2. Politique familiale municipale (PFM) | 106 |
| 3. Démarche « Municipalité amie des enfants » (MAE) | 107 |
| Resto-Pop Thérèse-De Blainville..... | 108 |
| 1. Dîner Pop..... | 108 |
| 2. Dîner part 'Age..... | 108 |
| 3. Service de restauration..... | 108 |
| 4. Cultive-Toit..... | 108 |
| La réussite éducative... L'affaire de tous! | 110 |
| 1. Partenaires pour la réussite éducative dans les Laurentides (PREL) | 110 |
| Journées de la persévérance scolaire : La Marche synchronisée | 110 |
| Génération C4 | 110 |
| 2. Persévérons ensemble : une initiative du monde des affaires! | 110 |
| Projet « Toucher le Sommet » | 111 |
| 3. Centre OMÉGA..... | 113 |
| Programme PARL'Oméga | 114 |
| Le programme LAO-Desjardins | 114 |
| 4. Fondation Optimiste de Sainte-Thérèse..... | 115 |
| Sécurité alimentaire | 117 |
| Table de concertation en sécurité alimentaire de la MRC de Thérèse-De Blainville | 118 |
| Projet Croque la vie | 118 |
| Sécurité du territoire–services de police | 120 |
| 1. Régie intermunicipale de police Thérèse-De Blainville (RIPTB) | 120 |
| i. Club de vélo de la RIPTB | 120 |

| | | |
|-------|--|-----|
| ii. | Réglementation canine | 121 |
| iii. | Projet Quiétude et Nocturne | 121 |
| iv. | Protocole d'entente entre la RIPTB et la Polyvalente Sainte-Thérèse..... | 121 |
| v. | La tournée « Party sans dérapage » | 122 |
| vi. | Agent pivot en santé mentale | 122 |
| vii. | Unité sans violence, respect et médiation | 122 |
| viii. | Participation aux tables de concertation et aux différents comités de la MRC de Thérèse-De Blainville..... | 123 |
| ix. | Participation aux activités organisées dans le cadre des semaines thématiques | 123 |
| x. | Présence d'un policier communautaire en relation avec la communauté aux Fêtes citoyennes et activités communautaires (avec le véhicule Smart qui favorise le rapprochement des policiers avec les jeunes enfants). | 123 |
| xi. | Prévention des méfaits dans les parcs..... | 124 |
| 2. | Service de police de la Ville de Blainville | 125 |
| i. | Campagne sur la sécurité à vélo | 125 |
| ii. | Fais les bons choix | 125 |
| iii. | Participation à des activités de levées de fonds..... | 126 |
| iv. | Vérification des antécédents judiciaires | 126 |
| v. | Jeu de cartes | 126 |
| vi. | Sécurité aux abords des écoles | 126 |
| 3. | Service de police intermunicipal de Terrebonne, de Sainte-Anne-des-Plaines et de Bois-des-Filion..... | 127 |
| i. | Attention « Syndrome de la porte » | 127 |
| ii. | Atelier de prévention : textos et alcool au volant..... | 128 |
| | Sécurité du territoire..... | 129 |
| 1. | La sécurité dans les parcs : l'affaire de tous! (RIPTB) | 129 |
| 2. | Projet PARC (Projets d'Actions Résolutives Concertées)..... | 129 |
| 3. | Parents-Secours | 130 |
| 4. | Café avec un policier | 130 |
| 5. | Réglementation concernant les déneigeurs privés | 131 |
| 6. | Campagne « Génie vélo » | 131 |
| 7. | Campagne « M'as-tu vu? » | 131 |
| 8. | Comité partenariat Policiers et CSSMÎ | 131 |
| 9. | Chacun a sa place | 132 |
| | Stade d'athlétisme Richard-Gameau | 133 |
| 1. | Championnats nationaux d'athlétisme..... | 133 |

| | | |
|-------|--|-----|
| 2. | La Légion royale canadienne | 134 |
| 3. | De Sainte-Thérèse à Rio | 134 |
| 4. | Révision de l'offre alimentaire des athlètes et développement d'outils éducatifs | 134 |
| 5. | Journée familiale d'athlétisme | 134 |
| 6. | Accès au Stade..... | 135 |
| 7. | Récipiendaire de trois prix : | 135 |
| | Transport..... | 136 |
| 1. | Conseil intermunicipal de transport des Laurentides | 136 |
| i. | Transport adapté | 136 |
| ii. | Taxibus – Transport des aînés | 136 |
| iii. | Taxis collectifs | 137 |
| iv. | Vélo-Bus | 137 |
| v. | Abribus..... | 137 |
| vi. | Collectes de fonds pour Moisson Laurentides | 137 |
| vii. | Passe-Soleil..... | 138 |
| viii. | Association Québec-France | 138 |
| ix. | Transport en commun gratuit | 138 |
| x. | Promotion du transport en commun | 138 |
| xi. | Vaste campagne de sensibilisation en faveur des voies réservées sur l'A -15..... | 139 |
| 2. | Projet Transport collectif pour personnes démunies de la MRC de Thérèse-De Blainville..... | 139 |
| | Le transport actif | 142 |
| 1. | Sainte-Thérèse : meilleure ville en banlieue de Montréal pour marcher | 142 |
| 2. | Programme À pied, à vélo, ville active de Vélo-Québec | 142 |
| 3. | TROTTIBUS | 143 |
| | Travail de rue | 145 |
| | Unité Domrémy de Sainte-Thérèse..... | 146 |
| 1. | Ateliers offerts en animation de groupe..... | 146 |
| i. | Les quatre clés de l'équilibre personnel | 146 |
| ii. | La santé repensée | 146 |
| iii. | La méditation pleine conscience | 146 |
| iv. | Relaxation, respiration et méditation au quotidien | 146 |
| 2. | Bureau de santé | 147 |
| 3. | Dépannage alimentaire..... | 147 |
| | Un milieu dynamique : le milieu municipal | 148 |

| | |
|--|-----|
| Ville de Blainville | 149 |
| 1. Le programme La Récré-Action | 149 |
| 2. Vélo-Navette | 149 |
| 3. Parcs canins | 150 |
| 4. Règlement sur les boissons énergisantes | 150 |
| 5. Offre alimentaire saine..... | 151 |
| Aréna de Blainville | 151 |
| 6. Programme de mentorat intergénérationnel..... | 152 |
| 7. Plan directeur du réseau cyclable blainvillois | 152 |
| 8. Réseau cyclable bonifié..... | 153 |
| 9. Sentiers naturels..... | 153 |
| 10. Blainville en fête..... | 154 |
| 11. Meilleure ville canadienne pour élever une famille..... | 155 |
| 12. Panneaux encourageant l'esprit sportif dans les parcs..... | 155 |
| 13. Triathlon Académie Sainte-Thérèse | 155 |
| 14. Défi Courir pour secourir à Blainville | 156 |
| 15. Voisins Solidaires | 156 |
| 16. Le Centre Récréotouristique de Blainville(CRAB) | 156 |
| 17. Tremplin Santé | 156 |
| 18. Flexibilité dans les modalités d'inscription..... | 157 |
| Ville de Boisbriand | 158 |
| 1. Centre d'interprétation de la nature (CIN) | 158 |
| 2. Boisbriand actif (gratuit)..... | 158 |
| 3. Le sentier des berges | 159 |
| 4. L'@dobase..... | 159 |
| 5. Virage santé : collations saines | 159 |
| 6. Prêt de matériel | 159 |
| 7. Activités à prix modique..... | 160 |
| 8. Cross-country scolaire | 160 |
| 9. Activités hivernales « Jouer pour jouer »..... | 160 |
| Ville de Bois-des-Filion | 161 |
| 1. Fête de la famille | 161 |
| 2. Fête nationale | 161 |
| 3. Réserve écologique de l'Île Garth | 161 |
| 4. Cours de pêche | 162 |

| | | |
|-----|---|-----|
| 5. | Camp de jour | 162 |
| 6. | Belvédère du pont Athanase-David..... | 162 |
| 7. | Entente avec le Club de natation GAMIN..... | 162 |
| 8. | Glissade extérieure..... | 163 |
| 9. | Table de concertation des organismes de Bois-des-Filion..... | 163 |
| | Ville de Lorraine..... | 164 |
| 1. | Jeux libres (Parc Lorraine)..... | 164 |
| 2. | Offre alimentaire bonifiée à faible coûts | 164 |
| 3. | Maison Garth : soirées dansantes..... | 165 |
| 4. | 10 km de Lorraine..... | 165 |
| | Ville de Rosemère..... | 167 |
| 1. | Réglementation de zonage pour limiter la restauration rapide..... | 167 |
| 2. | Offre alimentaire bonifiée à l'aréna..... | 168 |
| 3. | Mise en valeur de milieux naturels | 168 |
| | Le projet d'aménagement du marécage Tylee | 168 |
| | Le parc du marais Bouthillier | 168 |
| 4. | Parc Charbonneau..... | 168 |
| 5. | Rosemère en santé | 169 |
| | Ville de Sainte-Anne-des-Plaines..... | 170 |
| 1. | Escouade santé (camp de jour)..... | 170 |
| 2. | Aménagement autour de l'Hôtel de ville..... | 170 |
| 3. | Sentier de marche | 170 |
| 4. | Je cours vert JADE | 170 |
| 5. | Sentiers de ski de fond | 170 |
| 6. | Offre alimentaire bonifiée à l'aréna..... | 170 |
| 7. | Le parc des Familles..... | 170 |
| 8. | Rabais incitatifs..... | 171 |
| 9. | Parc canin..... | 171 |
| 10. | Fête nationale | 171 |
| 11. | Conférence « Bien dans sa tête, Bien dans sa peau » | 171 |
| 12. | Projet de développement du boulevard Sainte-Anne..... | 171 |
| 13. | Glissades extérieures | 171 |
| 14. | Restauration de la cuisine du Centre Jean-Guy Cardinal | 171 |
| 15. | March-o-thon les Pattes de l'espoir | 172 |
| 16. | Pavillon en forme | 172 |

| | |
|--|-----|
| Ville de Sainte-Thérèse..... | 173 |
| 1. Apprenti Gym..... | 173 |
| 2. Escalade..... | 173 |
| 3. Famille en Forme..... | 173 |
| 4. Parc Jardin des Sources..... | 173 |
| Circuits d'entraînement en plein air..... | 174 |
| 5. Piscine Richelieu extérieure..... | 174 |
| 6. Ville hôte de plusieurs événements..... | 174 |
| 7. Cours d'entraînement physique gratuits dans les parcs l'été (2016 : initiation aux activités essentric, yoga, zumba et cardio plein air, etc.)..... | 175 |
| 8. Sentier de poésie..... | 175 |
| 9. Ma tente à lire dans les parcs..... | 175 |
| 10. Fête des papilles au goût du terroir des Laurentides..... | 175 |
| 11. Balançoire tandem parent-enfant au parc Adolphe-Chapleau..... | 176 |
| 12. Vente annuelle d'articles pour enfant à faible coût..... | 176 |
| 13. Belvédère à la Place Lagoa..... | 177 |
| 14. Politique de reconnaissance des organismes (sports, loisirs, développement communautaire, arts et culture)..... | 177 |
| Politique de soutien à l'athlète..... | 177 |
| 15. « La Grande Fête »..... | 177 |
| 16. Circuit patrimonial thérésien Le Village..... | 177 |
| 17. Accès gratuit..... | 178 |
| 18. Supports à vélo — Fonds IGA..... | 178 |
| 19. Application mobile Voilà!..... | 178 |
| 20. Mondial de soccer..... | 178 |
| 21. Règlement de zonage – Service au volant prohibé..... | 179 |
| 22. L'été des ados et une nouvelle programmation jeunesse..... | 179 |
| 23. Patinage libre..... | 179 |
| Liste des acronymes..... | 180 |
| Liste des partenaires..... | 183 |

INTRODUCTION

REGROUPEMENT QUÉBEC EN FORME TOURNANT-SANTÉ MRC DE THÉRÈSE-DE BLAINVILLE

Tournant Santé, le regroupement Québec en Forme de la MRC de Thérèse-De Blainville est un regroupement intersectoriel de partenaires issus du monde municipal, scolaire, communautaire, de la santé et de la petite enfance qui existent depuis 2009. Tournant Santé fait un travail de promotion, de sensibilisation et de valorisation des saines habitudes de vie et des multiples ressources de notre communauté œuvrant auprès des 0-17 ans et leur famille.

Un peu plus de 1 180 000 \$ aura été investi depuis la création du regroupement en décembre 2017 pour mettre en place environ 40 actions concrètes annuellement visant à atteindre ce but, en plus de soutenir la gestion de **Tournant Santé**. Entre vingt à trente organismes sont soutenus par Tournant Santé annuellement et changent selon les besoins des différents partenaires.

Les partenaires de Tournant Santé sont mobilisés pour mettre en place des actions concrètes permettant aux jeunes de bouger plus et manger mieux. Collectivement et de façon concertée, ou encore chacun de son côté, les partenaires gardent cette préoccupation en tête dans l'organisation des activités s'adressant aux jeunes. Également, ils aménagent autour du jeune, un environnement lui offrant des choix alimentaires sains et facilitants pour la pratique de l'activité physique.

LA DÉMARCHE DU PORTRAIT ET DES RENCONTRES DE SENSIBILISATION ET DE RECONNAISSANCE

Le partenariat créé entre la Fondation Lucie et André Chagnon et le gouvernement du Québec qui a permis à Québec en Forme d'opérer au niveau des saines habitudes de vie chez les familles depuis plus de 10 ans n'a pas été renouvelé dans les derniers budgets du gouvernement. Québec en Forme, l'organisme finançant les regroupements locaux de partenaires tel que le nôtre, Tournant Santé, terminera donc ses activités en juin 2017.

Suite à cette annonce, les partenaires, désirant poursuivre le travail entamé au courant des dernières années et visant à continuer de faire de l'enjeu des saines habitudes de vie une préoccupation pour tous, ont décidé d'initier une démarche en plusieurs volets.

La première étape est la création d'un portrait sommaire, visant à recenser des initiatives entreprises par les partenaires qui offrent leurs services à une clientèle de tous les groupes d'âge en lien avec les environnements favorables aux saines habitudes de vie dans la MRC. Ce portrait permettra de voir ce qui a été fait, de démontrer la pertinence d'une poursuite de cet enjeu et son importance au sein des communautés.

La deuxième étape, suite logique au portrait, est la mise en place de rencontres de sensibilisation aux environnements favorables aux saines habitudes de vie.

Ces rencontres ont pour objectifs principaux de :

- Présenter le portrait et faire le bilan des actions qui ont été réalisées dans les communautés. Ces actions sont variées, elles sont représentées par des aménagements, ou différentes activités.
- Développer une vision commune et communautaire des environnements favorables aux saines habitudes de vie.
- Susciter l'intérêt à une mobilisation.
- Faire que l'enjeu des environnements favorables aux saines habitudes de vie demeure une préoccupation.

De plus, ces rencontres permettront de réunir les acteurs locaux de divers milieux, agents de changement et décideurs des communautés de la MRC qui ont à cœur l'enjeu des saines habitudes de vie.

La troisième et dernière étape est la création d'une table de concertation MRC regroupant les partenaires désirant poursuivre, à long terme et activement, le dossier des environnements favorables aux saines habitudes de vie au sein de la MRC pour le bien-être des citoyens.

Le thème « Saines habitudes de vie » est déjà abordé régulièrement aux différents comités du Consortium jeunesse et aux tables locales de concertation. Jusqu'à ce jour, la coordonnatrice de Tournant Santé assurait le lien entre le comité local de Québec en Forme et les partenaires de notre territoire. Cette étape n'est qu'une poursuite du comité local de partenaires Tournant Santé, mais prise en charge par les partenaires eux-mêmes et soutenu par le CISSS.

Nous espérons sincèrement que ce préambule et cette démarche permettront aux partenaires, décideurs, organismes, municipalités, etc. de continuer à reconnaître l'importance et la pertinence de poursuivre un enjeu tels que les

environnements favorables aux saines habitudes de vie au sein de la MRC. Nous souhaitons aussi que les bénéfiques soient nombreux pour tous.

Comité Tournant santé

Regroupement Québec en Forme de la MRC De Thérèse-De Blainville

| | |
|----------------------|--|
| Manon Coursol | Maison des Jeunes des Basses-Laurentides |
| Roger Barrette | CISSS des Laurentides |
| Marie-Michèle Moffat | Ville de Bois-des-Filion |
| Francine Clément | Ville de Sainte-Thérèse |
| Fanny Tétreault | Ville de Blainville |
| Maxime Thérien | Ville de Sainte-Anne-des-Plaines |
| Luc Leblanc | Ville de Blainville |
| Christelle Auger | Maison de la famille de Bois-des-Filion |
| Lyne Duhamel | CSSMÎ |
| Maryse Savard | CPE-BC Soleil Levant |
| Marjolaine Gascon | Coordonnatrice Tournant Santé |

INITIATIVES EN SAINES HABITUDES DE VIE
ET ENVIRONNEMENTS FAVORABLES DE LA
MRC DE THÉRÈSE-DE BLAINVILLE

ACCÈS GRATUIT À L'EAU POTABLE DANS LES LIEUX PUBLICS

L'eau est essentielle au corps et constitue la meilleure boisson pour s'hydrater. Il est d'ailleurs reconnu qu'une consommation régulière d'eau limite la consommation de boissons sucrées¹.

Rendre les fontaines d'eau plus accessibles à la population est bénéfique à plusieurs égards, tels que la santé et la qualité de vie, la réduction des déchets, la gestion sensée des ressources et la promotion de l'eau municipale.

Alors que la surconsommation de boissons sucrées est fortement associée à l'obésité, à une piètre santé dentaire et à plusieurs maladies chroniques, notre environnement alimentaire tend à encourager la consommation de ces breuvages.

Faciliter l'accès aux fontaines d'eau permet de donner un véritable choix santé, économique et écoresponsable aux citoyens pour leur hydratation. Multiplier les points d'eau offre également des bénéfices pour les municipalités en réduisant l'usage des contenants à utilisation unique, tels que les bouteilles d'eau ou de boissons sucrées, qui sont ultimement gérés dans les collectes collectives et les dépotoirs.

Ville de Boisbriand

Le 7 avril 2015, la Ville de Boisbriand s'est engagée à entretenir adéquatement les fontaines d'eau existantes, favoriser la réduction de l'embouteillée dans les édifices de la Ville, encourager l'utilisation de gourdes et contenants réutilisables et prévoir la présence de fontaines d'eau dans l'aménagement de nouveaux espaces publics, en particulier aux abords des parcs, des terrains de jeux et plateaux sportifs et près des réseaux cyclables et piétonniers.

Ville de Sainte-Thérèse

Afin de mettre l'eau en valeur à titre de choix numéro un pour s'hydrater lors d'événements tels que les Championnats canadiens d'athlétisme et la Fête

¹ . Institut de la statistique du Québec. *L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du*

nationale, un panneau mobile d'accès gratuit à l'eau, appartenant à la Ville de Sainte-Thérèse est aménagé sur le site et est accessible à la population.

Collège Lionel-Groulx

Plan d'action - retrait de l'eau embouteillée

Afin d'assurer l'accessibilité à l'eau publique, le **Comité d'action et de concertation en environnement (CACE) du Collège Lionel-Groulx** a réalisé un plan d'action pour le retrait de l'eau embouteillée. Voici les différentes mesures entreprises :

- installation de becs de cygne sur les fontaines pour favoriser le remplissage des gourdes;
- installation de lumières bleutées au-dessus des fontaines afin d'avoir un repère visuel;
- diffusion d'une campagne de sensibilisation à l'aide d'une vidéo, des affiches et des informations dans l'agenda;
- aucune bouteille d'eau vendue à la cafétéria;
- présence de kiosques de sensibilisation du Centre d'interprétation de l'eau de Laval;
- sondage sur les habitudes de consommation de l'eau auprès des étudiants; aucune bouteille d'eau dans les machines distributrices, dès janvier 2016.

AVENIR D'ENFANTS

En 2009, la **Fondation Lucie et André Chagnon** et le **ministère de la Famille** s'unissaient pour créer le fonds pour le développement des jeunes enfants. De ce fonds est né **Avenir d'enfants**, un projet collectif d'une durée de 10 ans. Au cœur des stratégies mises de l'avant par Avenir d'enfants, on trouve l'importance d'agir ensemble, de façon durable, dès la grossesse et tout au long de la petite enfance.

L'organisation consacre 400 millions de dollars sur une période de 10 ans à la réalisation d'activités, de projets et d'initiatives qui contribueront au développement des enfants âgés de 9 mois à 5 ans vivant en situation de pauvreté.

Avenir d'enfants, est un projet collectif qui à terme, devrait avoir un impact sur les enfants et leurs familles et sur les pratiques des organisations, tout en augmentant la capacité d'agir des communautés.

Cœur d'enfant Thérèse-De Blainville

Il s'agit d'un regroupement d'organismes lié à la **Fondation Lucie et André Chagnon**, tous réunis autour des enfants âgés de 0 à 5 ans et des familles de la **MRC de Thérèse-De Blainville**. Plusieurs activités, ateliers et conférences sont offerts, en collaboration avec les organismes du milieu dont l'atelier de transformation alimentaire et d'apprentissage culinaire « Croque la vie! » et l'atelier actif sur le développement des enfants 0-5 ans « Dans les bottines de mon enfant! ».

LES CADETS DE SAINTE-ANNE-DES-PLAINES

Les corps de cadets sont des organismes à but non lucratif, subventionné en partie par les Forces armées canadiennes. Le programme est entièrement gratuit pour les jeunes qui les fréquentent. Ces jeunes sont âgés de 12 à 18 ans et participent à bon nombre d'activités qui développent, entre autres, leur esprit d'équipe.

Les Corps de cadets de terre 3062 de Sainte-Anne-des-Plaines ont la chance de bénéficier d'une programmation d'activités physiques très variée, en gymnase, qui leur permet de maintenir ou d'adopter un mode de vie physiquement actif.

Des excursions en forêt, des activités de survie, de plongée et de canot sont pratiquées 5 à 10 fois par année. Une compétition sportive amicale entre les corps de cadets est également organisée et tenue.

De plus, deux fois par année, un test pour évaluer leur condition physique est offert. Finalement, les instructeurs offrent aux cadets des formations sur les bases d'une saine alimentation.

CAMP QUATRE SAISONS

Ateliers de cuisine en plein-air

Initiation à l'élaboration de menus équilibrés pour les excursions et ateliers culinaires en plein-air offerts pour les jeunes et réalisés par les jeunes lors d'expéditions. Cuisine adaptée sur les feux de camp et brûleur.

Élaboration d'un livre de recettes de repas sains en expédition. Création d'un document de références pour sensibiliser les jeunes à la saine alimentation et formation des animateurs.

Livre de recettes offert gratuitement sur demande en version électronique et partagé à l'Association des camps du Québec.

Programme d'aide financière

Un programme d'aide financière est disponible pour les familles à faible revenu. Plusieurs activités offertes par le Camp Quatre saisons sont donc plus accessibles aux jeunes de notre région.

Parmi les donateurs et partenaires du Camp Quatre saisons qui contribuent à la mission éducative pour la jeunesse: **Regroupement Tournant Santé, Ville de Sainte-Thérèse, Tremplin Santé** et le **Club Optimiste de Sainte-Thérèse**

CAMPAGNES DE SENSIBILISATION ET ÉVÉNEMENTS

Plusieurs municipalités font la promotion de campagnes de sensibilisation qui visent à encourager la population à adopter de saines habitudes de vie. Voici quelques-unes de ces campagnes, leurs objectifs principaux et quelques exemples d'activités organisées par les partenaires.

1. Wixx de Québec en Forme

WIXX est une campagne de communication sociétale visant à promouvoir les loisirs et les déplacements actifs chez les jeunes de 9 à 13 ans. Son objectif est de prévenir la chute importante de l'activité physique vers l'âge de 13 et 14 ans.

La campagne WIXX est orchestrée par Québec en Forme, un organisme favorisant la saine alimentation et un mode de vie physiquement actif chez les jeunes, soutenu par le **Gouvernement du Québec et la Fondation Lucie et André Chagnon**.

Les objectifs de la campagne :

- Accroître les connaissances et améliorer les attitudes des quelque 377 000 préados québécois face à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif
- Accroître le soutien des 600 000 parents et autres personnes d'influence pour encourager les préados à adopter un mode de vie physiquement actif
- Faire connaître les occasions d'activité physique qui s'offrent aux préados
- Accroître, puis maintenir la proportion de préados qui sont physiquement actifs de façon régulière

Milieus qui offrent à sa clientèle des activités WIXX :

- Les 7 municipalités de la **MRC de Thérèse-De Blainville**, par l'entremise de leur Escouade santé 0-5-30;
- **Les Maisons de Jeunes**;
- 54% des écoles de la **CSSMÎ**. En général, les écoles de la MRC qui ont mis en place la démarche « Ma cour : un monde de plaisir », participent activement à WIXX.

2. Mega party Wixx

- Porte-parole du programme WIXX : Monsieur Pascal Morrissette
- Objectifs : Faire bouger, danser, sauter et chanter les jeunes
- S'est déroulé au Stade Uniprix de Montréal en mai 2016
- WIXX a réussi à faire bouger 18 500 jeunes au Québec via la webdiffusion en simultané. Du jamais vu!

Une centaine d'écoles, dans tous les coins de la province, étaient branchées pour participer au Méga party en direct de leur classe. L'école **Gabrielle-Roy de Boisbriand** (récipiendaire du concours Wixx septembre 2016), entre autre, était de la partie. Les jeunes ont pu profiter de cette fête pour bouger ensemble dans le gymnase de l'école

3. Plaisirs d'Hiver de Kino- Québec

- Découvrir ou redécouvrir le plaisir de pratiquer des activités physiques hivernales accessibles à tous
- Augmenter les occasions de pratique en organisant des événements spéciaux et des activités d'initiation et d'apprentissage
- Accroître les possibilités d'être actif en créant des environnements sécuritaires et accessibles.

4. Défi Santé 5/30 et Défi santé Municipalités et familles de Capsana

- Invite les québécois à passer à l'action en posant des gestes concrets pour améliorer leurs habitudes de vie dans le plaisir
- Vise à renforcer les normes sociales au sujet d'une saine alimentation et d'une pratique régulière de l'activité physique

5. Journée nationale du sport et de l'activité physique du MELS du Québec

Cet événement est tenu au mois de mai afin de profiter de l'effervescence de l'éveil printanier pour rappeler à la population québécoise à quel point il est agréable et facile d'adopter un mode de vie physiquement actif à cette période de l'année et de le maintenir toute l'année. Pour aider la population à courir la chance de devenir active pour la vie, différentes activités sont organisées dans les municipalités du Québec

6. Mois de la nutrition de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec

Partout à travers le Canada, mars est consacré au Mois de la nutrition. Les diététistes d'un océan à l'autre du pays s'unissent afin d'organiser des événements grand public et des activités médiatiques pour sensibiliser le public au rôle de la nutrition dans le maintien et l'amélioration de la santé et du bien-être.

7. Grand Défi Pierre Lavoie

Les Cubes énergie

- L'objectif est de mobiliser le milieu scolaire québécois afin de développer de saines habitudes de vie chez les jeunes âgés de 6 à 12

ans en leur donnant le goût de bouger plus, de manger mieux et d'aimer l'école.

- Il permet de sensibiliser les parents à l'importance de l'activité physique et d'une saine alimentation, non seulement pour la santé de leur enfant mais pour leur propre santé également.
- Le **CPE-BC Soleil Levant** s'est donné pour mission de contribuer à la création d'environnements favorisant l'adoption et le maintien d'un mode de vie physiquement actif (MVPA) et d'une saine alimentation (SA) chez les 0-5 ans et leurs familles par le biais d'actions concrètes.
- Depuis cinq ans, l'activité du Défi Pierre Lavoie et les Cubes énergie est mis en place et a pour but d'amener les enfants et les adultes significatifs qui gravitent autour d'eux, vers des changements collectifs et durables en matière de saines habitudes de vie.
- **École gagnante (2016) : École primaire du Trait- d'Union à Sainte-Thérèse.**

La grande Marche Pierre Lavoie 2017

- Les **villes de Blainville et de Sainte-Anne-des-Plaines** organiseront la Grande Marche de Pierre Lavoie dans leur ville respective, en 2017. Ce nouveau Défi de Pierre Lavoie, qui vise à promouvoir les saines habitudes de vie, est plus accessible que le Grand Défi à vélo 1000 km et est une invitation pour la population générale de venir marcher, sans chronomètre, pour la santé et le plaisir.

Le 1000 km

- Il s'agit d'un marathon cycliste qui permet de parcourir 1000 km à vélo en 60 heures d'affilée, en partant du Saguenay-Lac-St-jean jusqu'à Montréal avec des arrêts dans plusieurs villes de la province.
- Chaque équipe inscrite doit s'associer à au moins une école primaire de son choix pour l'inciter à s'inscrire au défi Cubes énergie du mois de mai et pour exercer une forme de parrainage auprès des jeunes en matière de saines habitudes de vie.
- Tous les dons dépassant le montant d'inscription que l'équipe aura réussi à amasser seront retournés à l'école et permettront de financer des projets favorisant l'adoption de saines habitudes de vie.
- La **Ville de Sainte-Thérèse** aura le très grand plaisir d'accueillir Pierre Lavoie, et plus de 1000 cyclistes, chez elle, le 18 juin 2017.

Concours « Lève-toi et bouge »

- À la **CSSMÍ**, le concours « Lève-toi et Bouge » qui s'inscrit parmi les activités du Grand Défi Pierre Lavoie a connu encore une fois cette année un vif succès. Les élèves et les équipes des écoles primaires, secondaires, des centres de formation, ainsi que le personnel des services administratifs ont déployé efforts et persévérance en participant à cette grande aventure. Une équipe de cyclistes de la CSSMÍ a également parcouru le Défi du 1000 km du Grand Défi Pierre Lavoie.

La Course

- Grâce à la Fondation Lionel-Groulx (don de 5000\$), 40 étudiants du **Collège Lionel Groulx** peuvent participer à la course Montréal-Québec à la mi-mai. Six accompagnateurs et un entraînement intensif est prévu les mois précédents la course.
- Participer à la Course, c'est devenir un ambassadeur des saines habitudes de vie et un modèle pour la société.

8. La rue pour tous

Cette campagne a pour but de conscientiser les usagers de la route – piétons, cyclistes et automobilistes, au fait que leurs comportements influencent la sécurité et la convivialité des déplacements de tous.

Tout au long du mois de mai, des activités sont organisées partout au Québec.

9. La Fête des voisins

Depuis plus de 10 ans la Fête des voisins vise à rapprocher les gens habitant un même voisinage, les voisins immédiats. Elle est organisée par les citoyens eux-mêmes. La Fête des voisins permet de développer la cordialité et la solidarité dans son milieu de vie.

La Fête des voisins a des retombées durables, notamment en ce qui concerne la sécurité des enfants, l'échange de petits services et l'entraide entre voisins

10. Programmation d'activités gratuites

Plusieurs municipalités de la **MRC de Thérèse-De Blainville** offrent une programmation d'activités gratuites pour ses citoyens durant les campagnes de sensibilisation.

i. Ville de Blainville

- Tout le mois de mai est consacré à offrir une programmation d'activités physiques pour tous dans le cadre de la JNSAP.
- Ajout de supports à vélo avec gardien de sécurité, rue barrée avec ajout d'activités physiques gratuites dans la rue (ex. : panier de basketball, etc.)

ii. Ville de Bois-des-Filion

- Service de navette gratuite et événements sans fumée. Offre alimentaire saine.

iii. Ville de Boisbriand

- Plaisirs d'hiver : Activité d'initiation au fatbike (2016)
- JNSAP : Initiation à des activités physiques gratuites
- Défi 5/30 : Activités gratuites offertes, atelier de cuisine « Cuisine futée, parents pressés », conférence « Famille zen » (conciliation travail/vie personnelle), bootcamp familial

iv. Ville de Lorraine

- Plaisirs d'hiver : Initiation à des activités sportives que tous les organismes offrent. Ex. : Fête des neiges
- La Ville de Lorraine encourage des portes ouvertes dans chaque organisme.
- Défi santé 5/30 : Dans le cadre de la PFM et de la démarche MADA, plusieurs activités libres, sans frais, sont proposées dans les parcs de la Ville de Lorraine.

v. Ville de Rosemère

- Plaisirs d'hiver : Carnaval d'hiver

vi. Ville de Sainte-Anne-des-Plaines

- Plaisirs d'hiver : deux activités de ski de fond et de raquette au clair de lune sont organisées pour l'occasion
- Défi santé 5/30 : depuis deux ans et pendant les six semaines du Défi, plusieurs activités gratuites sont offertes à la population. L'une d'elles permet d'accéder gratuitement à un gymnase, sur semaine et même les fins de semaine, afin d'avoir accès à un animateur et à du matériel selon l'activité choisie.

- Des activités sportives durant la semaine de relâche sont également offertes.

vii. Ville de Sainte-Thérèse

- Défi Santé 5/30, Plaisirs d'hiver et Journée familiale d'athlétisme
- Activités gratuites offertes à la population et de plus, pour le Défi santé 5/30, des conférences traitant des SHV sont aussi offertes à la bibliothèque ainsi que des collations saines (noix, fruits séchés) durant les activités. Prix de participation.
- Plaisirs d'hiver : Février en flamme (favoriser le patinage sur glace tous les vendredis)
- Depuis deux ans, la JNSAP a été remplacée par la « Journée familiale d'athlétisme ». Porte ouverte au stade d'athlétisme Richard-Garneau pour initier toute la famille aux sports d'athlétisme – gratuit et ouvert au grand public
- Événements populationnels (ex. : Fête familiale, arts et spectacles) :
- Rue commerciale du centre-ville fermée aux automobilistes et transformée en rue piétonne chaque samedi du mois d'août. Rue animée avec spectacles sur scène en soirée (le projet pilote à l'été 2015 a permis de vivre un succès. Celui-ci s'est donc poursuivi en 2016)

viii. Parc de la rivière-des-Mille-Îles

- Participe à la campagne JNSAP

CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI THÉRÈSE-DE BLAINVILLE

Programme Jeunes en action (activités gratuites)

- Entente avec un Centre d'entraînement physique pour bénéficier d'un accès gratuit au gym pour les jeunes
- Activité de yoga offert aux intervenants et aux jeunes
- Local transformé en petit gym avec matériel disponible (ballons, poids, etc.)
- Cuisine collective. **Resto-Pop et Maison des jeunes des Basses Laurentides** prêtent leurs locaux et cuisine pour l'activité
- 16 ateliers dont un sur l'endettement et un autre sur le panier d'épicerie à petit prix. Font leur épicerie ensemble et offre un atelier sur les circulaires : comment les utiliser, etc.



Formation d'aide générale en cuisine

Initié par le **Carrefour Jeunesse-Emploi (CJE) Thérèse-De Blainville**, le projet a bénéficié du soutien d'Emploi-Québec, qui l'a financé, du **Centre multiservice de Sainte-Thérèse**, de la **CSSMÎ** et du **Resto-pop**. Il s'agit d'une formation de métier semi-spécialisé d'aide-générale en cuisine qui inclut un stage adapté à la réalité du marché du travail et qui est offert dans les locaux du Resto-Pop.

Quinze jeunes du CJE suivent ces 14 semaines de formation et apprennent le métier d'être cuisinier au Resto-Pop : plantent, récoltent et transforment.

CENTRE D'AIDE ET DE RÉFÉRENCES DE SAINTE-ANNE-DES- PLAINES (C.A.R)

Le C.A.R. offre plusieurs services et activités à la population. Il y a un dîner communautaire chaque semaine, des cuisines collectives avec un volet exclusivement réservé pour les aînés, un service de transport médical et de l'aide pour des travaux à domicile.

Une entente avec les écoles du quartier a également fait naître le projet Boîte à lunch qui permet d'offrir un dîner aux enfants démunis qui n'en ont pas.

CENTRE INTÉGRÉ DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DES LAURENTIDES (CISSS), TERRITOIRE DE THÉRÈSE-DE BLAINVILLE

1. Services de motivation à l'adoption de saines habitudes de vie (SMASH)

Les SMASH proposent une approche visant à développer l'autonomie et la motivation des gens en vue de leur permettre d'acquérir et de maintenir de saines habitudes de vie tout en bénéficiant du soutien de professionnels qualifiés (kinésologue, nutritionniste, infirmières) au CLSC. Ces services sont offerts gratuitement à la population éligible, sur tout le territoire des Laurentides. À noter que dans le cadre d'un projet-pilote, l'équipe SMASH a pu offrir des conférences ainsi que des rencontres individuelles à la clientèle de la **Maison de la Famille de Sainte-Anne-des-Plaines**. Ce service a été fort apprécié.

2. Services intégrés de dépistage et de prévention des infections transmises sexuellement et par le sang (SIDEP)

S'adressent à des groupes d'individus considérés plus à risque.

Parmi les services offerts :

- Information sur les infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) et leur prévention
- Information sur la contraception
- Distribution de condoms
- Conseils-santé
- Orientation-référence vers d'autres services

Ces services sont offerts dans différents milieux par une équipe de professionnels de la santé spécialement formés :

- Clinique des jeunes
- Le Centre Regain de vie
- Le Resto-Pop
- Collège Lionel-Groulx

Des ateliers sont aussi offerts dans ces organismes :

- Centre Marie-Ève
- Carrefour Jeunesse Emploi
- Groupe Allo (Centre Sida Amitié)

Ces interventions permettent de créer un lien de confiance qui encourage la clientèle à venir utiliser les services du CLSC. À chaque rencontre d'initiation à la contraception, un counseling bref est offert : drogues, tabac, saines habitudes de vie

3. Services d'abandon du tabagisme (voir onglet environnements favorables sans fumée)

4. Programme OLO (œuf-lait-orange) pour les familles vulnérables

Le programme OLO offre quotidiennement aux futures mamans des aliments qui permettront d'améliorer leur alimentation : 1L de lait, un œuf, un verre de jus d'orange et des suppléments de vitamines et minéraux pendant les vingt-huit dernières semaines de la grossesse.

Ces aliments sont remis dans le cadre d'un suivi individuel, offert par une nutritionniste ou une infirmière.

De la grossesse jusqu'à ce que l'enfant atteigne l'âge de deux ans, les familles sont accompagnées vers l'acquisition et le maintien de saines habitudes alimentaires, lesquelles ont un impact sur le développement physique, psychologique, social et affectif de l'enfant.

« Saviez-vous que depuis sa création en 1991, la Fondation OLO a aidé et contribué à la santé de plus de 200 000 bébés? »

La Fondation OLO distribue chaque année :

- Plus de 362 000 coupons de lait
- Plus de 172 000 coupons de jus d'orange
- Plus de 107 000 coupons d'œufs

Ce qui représente :

- 1 448 000 litres de lait
- 1 205 000 verres de jus d'orange
- 1 284 000 œufs »

5. Camp de vacances

Depuis 6 ans, le CISSS des Laurentides – Territoire de Thérèse-De Blainville défraie les coûts annuels engendrés par la participation de 30 jeunes, issus de familles vulnérables, à un camp de vacances. Cette démarche s'inscrit dans un plan d'intervention auprès de ces familles

6. Programme P.I.E.D.

Le Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (P.I.E.D.) est offert par le CISSS dans les locaux que lui prête l'**OMH de Sainte-Thérèse**. Ce programme vise à prévenir les chutes et les fractures chez les personnes âgées de 65 ans et plus, autonomes, qui vivent dans la communauté, en offrant des exercices pour le maintien et l'amélioration de l'équilibre.

7. Le programme intégré de prévention des maladies chroniques

Le programme intégré de prévention des maladies chroniques (PIPMC) 0-5-30 COMBINAISON PRÉVENTION a démarré dans les Laurentides en 2003 en tant que projet pilote et a pris son réel envol en 2005.

Ce programme repose sur quatre grandes orientations :

ORIENTATION 1 : La prévention des principales maladies chroniques

- 71 % 1 des décès dans la région sont causés par les maladies chroniques (les maladies cardiovasculaires, le cancer, les maladies pulmonaires obstructives chroniques et le diabète de type 2);²
- De saines habitudes de vie peuvent aider à prévenir l'apparition de ces maladies.

ORIENTATION 2 : La promotion de saines habitudes de vie de manière intégrée

- Le tabagisme, la sédentarité, l'alimentation et l'obésité expliquent à eux seuls plus des deux tiers des nouveaux cas de maladies chroniques;
- Dans la population, l'usage du tabac, la consommation de fruits et légumes et l'activité physique sont interreliés. Il est donc important d'agir de manière synergique et intégrée sur ces trois habitudes de vie.

ORIENTATION 3 : De façon prioritaire, cibler la clientèle adulte (18-64 ans)

ORIENTATION 4 : Combiner deux stratégies d'intervention complémentaires

- La **stratégie environnementale** vise la modification de l'environnement (physique, social et économique) afin de rendre disponibles et accessibles des environnements qui favorisent l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie par la population.

² (1) Institut de la statistique du Québec (ISQ), Projections de la population sur la base du Recensement canadien de 2001, période 2000-2003

- dans les milieux de travail
 - dans les communautés (villes, villages, organismes communautaires)
- La **stratégie de communication** vise à sensibiliser les adultes des milieux ciblés et la population générale à l'importance et aux bénéfices associés à l'adoption et au maintien de saines habitudes de vie. À cet effet des campagnes promotionnelles nationales sont utilisées pour dynamiser les milieux

Dans la **MRC de Thérèse-De Blainville**, les sept (7) municipalités ont adhéré au programme 0-5-30 COMBINAISON PRÉVENTION et ont réalisé les sept (7) étapes de la démarche participative qui ont mené à l'écriture d'un plan d'action triennal, parfois même quinquennal.

Le logo 0-5-30 est fréquemment utilisé dans les revues municipales pour rappeler aux citoyens qu'ils ont adhéré au programme 0-5-30 COMBINAISON PRÉVENTION et pour les encourager à adopter de SHV en proposant une programmation qui les soutient. Des chroniques SHV peuvent s'y retrouver ainsi que la promotion des campagnes sociétales en SHV et la promotion de l'Escouade santé 0-5-30 estivale.

8. Session de sensibilisation sur les environnements favorables aux saines habitudes de vie

Un « environnement favorable à la santé » présente des conditions propices à la santé. Dans le cas des saines habitudes de vie et de la prévention des problèmes reliés au poids, un environnement favorable signifie que ces « conditions » aideront à faire des choix sains, à adopter des comportements alimentaires meilleurs pour la santé et à avoir un mode de vie physiquement actif. Elles contribueront aussi à développer et à maintenir l'estime de soi et une bonne image corporelle.

Cette session de sensibilisation s'inscrit dans la démarche nationale de sensibilisation à la création d'environnements favorables aux saines habitudes de vie. Face à un bilan de santé qui ne cesse de s'alourdir, le **Ministère de la Santé et des Services sociaux**, en collaboration avec l'organisme **Québec en Forme**, a élaboré des sessions de sensibilisation, alliant informations et activités participatives, qui s'adressent à tous.

Ces sessions de sensibilisation sont offertes gratuitement aux différents réseaux (scolaire, santé, municipal, petite enfance, etc.) de la région depuis le mois de septembre 2012. Ces sessions permettent de mieux comprendre l'effet des environnements physique, socioculturel, politique et économique sur nos

habitudes de vie et de réfléchir sur les moyens pour agir de façon à créer des environnements favorables aux saines habitudes de vie.

Même motivés et bien informés, il peut s'avérer difficile pour les individus de faire des choix judicieux dans un environnement qui ne rend pas les choix sains, faciles à faire. Par conséquent, puisque ces différents environnements influencent ce que l'on mange, l'activité physique que l'on fait, les images auxquelles on veut ressembler et les comportements qu'on adopte, plus l'environnement de nos milieux de vie (la maison, le travail, l'école, la municipalité, etc.) présentera des opportunités de faire des choix sains, plus il sera facile d'adopter de bons comportements.

Un partenariat intersectoriel avec les différents réseaux impliqués est avantageux et très bénéfique afin d'arrimer les actions que l'on souhaite mettre en place.

Plus de 1000 intervenants et décideurs de la région des Laurentides ont participé aux sessions de sensibilisation sur les environnements favorables aux saines habitudes de vie.

Le 14 novembre 2013, les partenaires de la MRC de Thérèse-De Blainville ont participé à l'une de ces sessions de sensibilisation. Des actions locales en matière d'environnements favorables aux saines habitudes de vie ont été présentées par les partenaires, initiateurs de ces projets.

Plusieurs autres partenaires ont également accueilli cette session de sensibilisation dans leurs milieux respectifs. Il s'agit de : **Carrefour Jeunesse Emploi, CISSS des Laurentides – Territoire Thérèse-De Blainville, CPE Au Pays des Tout P'tits, CPE Aux Petites Bulles, CPE La Rose des Vents, MAPAQ** – Bureau régional à Blainville, Regroupement local de partenaires de Québec en Forme, **Tournant Santé**.

« Nous avons tous le pouvoir d'agir, dans la mesure de nos moyens et défis respectifs, pour faciliter et encourager les actions et la création d'environnements favorables aux saines habitudes de vie. »

Visite à domicile active

Lors des visites à domicile, les accompagnatrices du Centre Marie-Ève peuvent profiter de ce moment avec la mère pour discuter des saines habitudes de vie et de leurs intérêts. Des propositions d'activités en plein-air ou d'activités physiques ainsi que des conseils sur une saine alimentation sont offertes. Puisque les visites se font habituellement au domicile des mamans, les familles sont invitées à sortir pour aller marcher à l'extérieur, ce qui facilite les échanges.

Atelier « À go, on jase! »

Lors de ces ateliers animés, destinés aux mères de jeunes enfants, des collations à haute valeur nutritive sont servies afin de permettre aux parents de bénéficier d'une alimentation saine et diversifiée. Durant cet atelier, les discussions permettent d'évaluer les besoins alimentaires des familles et aussi de découvrir de nouvelles recettes adaptées à la réalité de chacun.

1. Salle d'exercice

Depuis l'automne 2015, les étudiants qui fréquentent l'école du Centre multiservice de Sainte-Thérèse peuvent s'entraîner sur place. Un don de 10 000 \$ de la **Banque Nationale du Canada (BNC)**, octroyé dans le cadre de son programme « Présents pour les jeunes », a permis l'addition d'une salle d'exercice. Ce projet a été sélectionné parmi 175 autres lauréats au Canada comme projet Coup de cœur de la BNC.

- Pour mieux réussir son parcours... un esprit sain dans un corps sain (poursuite du projet « Au-delà de ses limites »)
- Des activités sportives et des formations liées aux saines habitudes de vie sont offertes. Une animation supervisée de la salle d'entraînement permet la poursuite des différentes activités de l'école.

2. Cuisines collectives

En collaboration avec la **Maison des jeunes des Basses Laurentides**, deux sessions (automne/hiver) d'une durée de huit semaines (4 semaines/groupe) sont offertes aux étudiants afin qu'ils développent leurs habiletés culinaires. Ainsi, les jeunes ont la chance d'apprendre à se débrouiller en appartement, à cuisiner avec des ingrédients dans le frigo et à trouver des alternatives de repas santé. Cela leur permet également d'apprendre des trucs de base en cuisine, et ce, à petit budget.

3. Un esprit sain dans un corps sain

- Pour mieux réussir son parcours...
- Les fonds ont servi à embaucher un entraîneur 2 fois/semaine.

4. Cours d'éducation physique accrédité

Initialement, aucun cours d'éducation physique n'était offert au Centre multiservice. Depuis 2011-2012, les étudiants peuvent s'inscrire à un cours d'activité physique optionnel et se voient offrir des crédits de formation.

CENTRES DE LA PETITE ENFANCE (CPE)

1. CPE Fanfan-Soleil (Sainte-Thérèse)

i. Le mois de la nutrition

Le Marché Fanfan

Dans le cadre du mois de la nutrition, la salle de motricité est transformée pendant deux jours chaque année pour devenir un marché alimentaire. Les enfants peuvent faire leur épicerie en utilisant des paniers d'épicerie, des circulaires, la caisse enregistreuse et de faux billets. La participation des parents est sollicitée pour fournir des objets de récupération tels que : boîtes de céréales vides (sans traces de noix et d'arachides), cartons de jus, lait, bouteilles diverses (eau, savon, etc.) et plusieurs autres objets pertinents à l'activité.

Un monde de grand dans un univers de petits est créé. Les enfants ont de plus l'opportunité de déguster les différentes recettes préparées sous leurs yeux curieux, dont le fameux « jus vert » (smoothie) préparé avec des fruits et des légumes. Les enfants ont ainsi pu voir, sentir et goûter ce breuvage qu'ils ont trouvé délicieux. À noter que les enfants participent aussi à la réalisation des recettes et qu'ils apportent une portion à la maison pour leurs parents. La contribution des parents et des éducatrices a grandement contribué au succès de l'activité.

Menu international

Dans le cadre du mois de la nutrition, un menu international est offert aux enfants pour leur faire découvrir les saveurs du monde.

ii. Activité de dégustation

Trois fois par année, une activité de dégustation est organisée par la cuisinière. Les enfants circulent d'un local à l'autre et voient se transformer les aliments sous leurs yeux, une étape à la fois.

iii. Conférence « Bien manger pour bien grandir »

Une conférence gratuite sur l'alimentation est offerte. Parmi les sujets traités, il y a le développement du goût, les besoins et les portions, des trucs pour développer le goût, la peur d'un nouvel aliment, les allergies, les enfants en surpoids et de petits poids, etc.

Visite à l'épicerie avec les enfants et la cuisinière.

iv. On bouge au CPE!

Sorties quotidiennes à l'extérieur

Les activités à l'extérieur sont au cœur du programme éducatif du CPE. Même l'hiver, les éducatrices animent des activités à l'extérieur quotidiennement. Les parents sont avisés d'habiller chaudement leurs enfants puisque l'accueil se fait à l'extérieur le matin. Les enfants restent donc dehors pour jouer.

Activité de patins

Une activité de patin à l'aréna du **Collège Lionel-Groulx** est organisée. Si l'enfant ne possède pas de patins, le CPE en possède quelques paires qu'il peut prêter aux enfants.

Ateliers de Zumba/Yoga

Cette année (2016), les enfants du CPE ont eu l'opportunité de participer à des ateliers de Zumbatomic dans la grande salle multifonctionnelle, tous les mercredis, durant six semaines. Cette activité physique leur a permis de développer plusieurs habiletés telles que : concentration, confiance en soi et coordination.

Une fois par semaine, une séance de yoga est offerte aux enfants afin d'améliorer leur tonus/posture.

Sieste active!

Une fois par semaine, lors de la sieste (groupes mixtes), les enfants âgés de 4 à 5 ans peuvent, après une demi-heure de sieste, se diriger en silence vers la grande salle multifonctionnelle ou à l'extérieur (selon la météo), pour être accueillis par une éducatrice qui animera une activité.

Les autres jours de la semaine, les activités à faible intensité sur le matelas sont permises afin de respecter le rythme des autres enfants qui font la sieste.

v. Aménagements physiques favorables

Plusieurs aménagements physiques intérieurs et extérieurs ont été conçus pour favoriser une saine alimentation et le développement moteur de l'enfant. En voici quelques-uns.

En plus des aménagements usuels retrouvés dans un CPE, on peut observer :

- Ajout de lumières extérieures afin de permettre aux enfants de sortir une deuxième fois en fin d'après-midi, durant la saison froide
- Une fontaine d'eau extérieure
- Pente naturel utilisé par les jeunes dans la cour pour favoriser les roulades, les glissades (hiver) avec corridors sécuritaires et supervisés.
- Toutes les chaises sont retirées et empilées dans les locaux sauf pour les repas ce qui favorise les interactions sociales, l'activité physique : l'activité ne se limite pas à l'activité qui est animée par les éducatrices.
- Une mini piste cyclable a été aménagée au pourtour du terrain appartenant au CPE reproduisant la réalité dans les moindre détails avec des activités éducatives et de sensibilisation à la sécurité enseignées de façon ludique par une éducatrice : dos d'âne, arrêt-stop, signalisation avec flèches et des « cédez le passage », des traverses de piétons, etc.
- Achat de tricycles et de trottinettes de bonne qualité
- Jets d'eau pour se rafraîchir l'été
- Mur d'escalade
- Glissades extérieures : une qui monte et l'autre qui descend

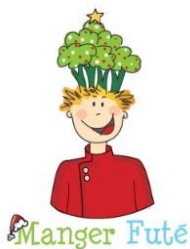
2. CPE-BC Soleil Levant (Sainte-Anne-des-Plaines)

i. Formations et ateliers en SHV

La première année (2009-2010) de vie du **Regroupement local de partenaires Tournant Santé de Québec en forme**, dont faisait partie l'organisme, fût une année de découverte et d'ajustement. Afin d'identifier les besoins de la communauté, des formations et ateliers ont été offerts.

Formation en saine alimentation :

Offerte aux parents utilisateurs du CPE-BC et aux parents de la communauté ayant des enfants âgés entre 0-5 ans. Cette formation en deux volets (théorie : 3 heures, pratique : 2 heures) permettait aux participants de mettre leur sens en éveil afin de mieux comprendre ce que l'on cuisine, ce que l'on mange et pouvoir faire des choix plus sains. Une formation similaire était également offerte aux responsables de garde en milieu familial du



CPE-BC Soleil-Levant



Formation en activité physique (JEEP)

Cette formation est offerte aux responsables de garde en milieu familial du CPE-BC.

En collaboration avec Kino Québec, cette formation propose des jeux et exercices pour parents et enfants qui favorisent le développement global de l'enfant.

Ateliers en activité physique offertes aux parents utilisateurs du CPE-BC et aux parents de la communauté ayant des enfants âgés entre 0-5 ans.

Ces ateliers ont permis de mettre en lumière l'importance que doit prendre l'activité physique dans le développement d'un enfant âgé entre 0-5ans.

De 2011 à aujourd'hui

Les activités suivantes ont été élaborées suite à des consultations auprès de l'équipe de travail au CPE-BC et des résultats obtenus lors des activités précédentes.

Politique alimentaire

Consultation, recherche, rédaction et mise en place de la politique au sein du CPE

Formation en psychomotricité/développement moteur

Formation des intervenants au **CPE-BC** (plus de 300 personnes formées à ce jour)

Mise en place de la psychomotricité dans les milieux de garde, que ce soit en installation ou en milieu familiale.

Formation sur le développement moteur



La formation d'une durée totale de 6 heures inclut l'accompagnement d'un intervenant en psychomotricité qui intervient directement auprès des enfants dans les différents groupes formés.

Cette formation permet aussi aux intervenantes en petite enfance de devenir une ressource-conseil dans ce domaine, tant auprès des enfants qu'auprès de leur famille. La pérennité de ce volet est au cœur de cette démarche.

Le programme « Wally »

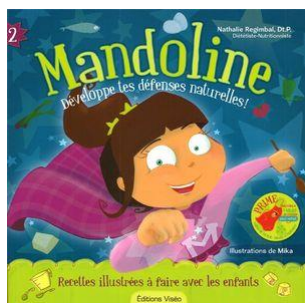


Création et mise en place d'un programme de développement moteur chez les enfants de 0 à 5 ans. Les objectifs de cet outil visent le développement des habiletés motrices de base afin de maximiser les chances que les enfants demeurent actifs toute leur vie. Convaincus que chaque enfant mérite de se sentir compétent pour pratiquer les activités physiques et sportives de son choix grâce à des expériences variées, associées au plaisir et au jeu, les enfants développent ce précieux sentiment de réussite personnelle.

Le volet « parent »

Après avoir mis la table auprès des enfants et des intervenants du milieu de la petite enfance, il était maintenant temps de faire la promotion et la sensibilisation des bienfaits de bouger en famille. Ce dernier mandat et non le moindre est au centre de la conclusion de cette démarche.

ii. La cuisine de Mandoline



Sur une base hebdomadaire, une animatrice culinaire accompagnée de l'éducatrice en installation amènent les enfants de 4 ans à cuisiner santé tout en s'amusant. L'animatrice culinaire transmet ses connaissances et guide l'éducatrice afin que celle-ci puisse poursuivre les ateliers culinaires dans sa planification. Cette démarche s'inscrit dans la continuité du CPE à vouloir promouvoir les saines habitudes de vie.

iii. Ma boîte à lunch

En lien avec le programme « en route vers la maternelle », une soirée avec un kiosque d'information et un kiosque d'initiation à la conception d'une boîte à lunch avec la présence d'une nutritionniste pour guider et informer adéquatement les parents, a été organisée.



iv. On bouge en famille avec Tournant Santé

En collaboration avec la **Ville de Sainte-Anne-des-Plaines**, depuis deux ans, le **CPE-BC Soleil-Levant** amène les adultes (parents, intervenants, membres de la communauté) à profiter de cet événement rassembleur pour devenir des agents multiplicateurs pour partager l'importance des saines habitudes de vie chez les 0-17ans. Par le biais d'une conférence avec une personnalité connue, la population est amenée à se questionner sur le rôle qu'elle joue, en tant qu'individu, dans la communauté. En offrant ce laissez-passer santé (fête familiale), une porte s'ouvre sur la complicité entre les jeunes et les adultes dans le développement des saines habitudes de vie dans notre communauté.

v. Jouons dehors l'hiver, c'est comme un carnaval!

En collaboration avec la **Ville de Sainte-Anne-des-Plaines**, cette activité permet de faire la promotion des infrastructures d'hiver existantes pour la clientèle 0-5 ans. Des activités sportives pratiquées à l'extérieur, de façons sécuritaires et encadrées encouragent les enfants à faire de l'hiver une saison intéressante pour la pratique de jeux libres et contribuent à leur développement global. De plus, la collaboration entre la ville et le CPE-BC a permis de faire la promotion de cette activité auprès des familles de Sainte-Anne-des-Plaines.

vi. Croqu'Plaisir

Le projet Croqu'Plaisir est une démarche de formation et d'accompagnement en trois volets :

Formation de base (3 heures) offerte à une clientèle élargie (adultes significatifs ayant une influence auprès des jeunes) concernant les fondements d'une saine alimentation

Formations spécifiques (3 heures par module choisi) offertes à une clientèle déterminée selon le rôle joué auprès de la clientèle visée (cuisinière d'installation, RSG, éducatrice, agente de soutien pédagogique) :

Quoi mettre dans l'assiette des enfants de 2 à 5 ans?;

- Le développement du goût et le respect de la faim;
- Comment assurer la saine alimentation de mon enfant?;
- La nutrition et la planification de menus dans les services de garde en milieu familial.

- Un suivi personnalisé est offert au milieu de garde, sous forme de coaching, auprès de ces intervenants (agente de soutien pédagogique et agente à la conformité) pour l'actualisation des apprentissages et la modélisation des habitudes alimentaires auprès des RSG et de leur clientèle.

vii. Mes bottines suivent-elles mes babines?

Être une référence, un modèle pour les jeunes enfants est un rôle beaucoup plus important et son impact beaucoup plus grand que l'on peut s'imaginer. Afin de s'assurer qu'au-delà du départ de Québec en Forme, le travail de sensibilisation dans les milieux se poursuive, une formation pour les intervenants et une conférence pour les parents ont été offertes.

L'objectif de ces invitations avait pour but de développer un langage et des attitudes cohérentes en lien avec les saines habitudes de vie. Leur permettre de prendre conscience de l'impact de leurs attitudes et de leurs pratiques auprès des enfants comme adultes significatifs. De plus, développer des stratégies éducatives au développement global de l'enfant et de son image corporelle est à notre avis une recette gagnante.

3. CPE Au pays des Tout P'tits (Boisbriand)

- Formation « Favoriser une image corporelle positive en service de garde »
- Formation offerte aux éducatrices du CPE. Cette formation a permis de tirer profit du rôle de modèle du personnel éducateur afin d'influencer le développement d'une image corporelle positive et d'une relation saine avec la nourriture chez les enfants en service de garde.

Le Centre Regain de vie est au service des familles et des personnes en situation de précarité socio-économique. Il offre plusieurs activités et ateliers favorisant les saines habitudes de vie dont :

1. Cuisines collectives

Trois groupes participent aux cuisines collectives, à raison de deux fois par semaine. Les participants peuvent vivre quatre étapes de la cuisine collective soient la planification, les achats, la cuisson et l'auto-évaluation. Le coût est de 9 \$ par panier, ce qui comprend cinq repas différents chaque semaine, un dessert et une salade froide ou une soupe du jour. Cette activité développe donc chez les usagers leur autonomie, brise leur isolement et leur apprend à cuisiner, le tout, à prix modique.

Projet « Arrimage »

Dans le cadre d'une subvention reçue du programme SPLI (Stratégie des Partenariats de Lutte contre l'itinérance), un intervenant communautaire est à la disposition de personnes qui se retrouvent dans une situation sociale, personnelle et/ou économique précaire, pouvant les conduire vers une situation d'itinérance. Ces personnes sont reçues les vendredis soir, dans le cadre du projet « Arrimage ». Ces soirées permettent un arrimage avec les services réguliers de cuisines collectives puisque le souper est préparé et offert par trois à quatre de ses participantes.

Recette mensuelle

Une recette mensuelle est partagée aux personnes qui visitent le site web de l'organisme.

2. Déjeuners à petits prix

Le Centre met à la disposition de ses membres et visiteurs, du lundi au mercredi, du café, du pain et du beurre d'arachide en échange d'une contribution de 0,25 \$ pour chaque item choisi.

3. Distribution alimentaire

Le service de distribution alimentaire est offert une fois par semaine aux personnes seules et aux familles. En moyenne, c'est 45 à 65 personnes seules et une vingtaine de familles qui bénéficient de ce service par semaine. La

nourriture provient entre autre de l'organisme régionale, **Moisson Laurentides**. Une contribution de 1 \$ par mois est demandée aux personnes afin d'avoir accès à ce service.

4. Halte-garderie

Ce service est offert au coût de 1 \$ par jour, par enfant. Les enfants doivent être d'âge préscolaire (18 mois et plus). Ce service permet aux membres du Centre de participer aux activités proposées par celui-ci.

5. Camp Tim Hortons

La Fondation Tim Hortons offre à quatre jeunes du Centre, âgés entre 9 et 12 ans, la chance de vivre une expérience extraordinaire. Ils partent pour un séjour d'une durée de 10 jours, toutes dépenses payées, dans deux camps de qualité supérieure hors du Québec où la générosité des gens est sans bornes et où l'on se crée de précieux souvenirs.

6. Services offerts par le CISSS des Laurentides

Une infirmière du programme de service intégré de dépistage et prévention des ITSS (SIDEPE) du CISSS des Laurentides est disponible au Centre tous les jeudis de 9 h 45 à 12 h. Elle occupe un bureau au 2^e étage.

7. Karaté-do

Cours de Karaté sous forme d'atelier intitulé « Épanouis-toi » offert à la clientèle âgé de 16 ans et plus qui présente un problème de santé mentale. Les locaux sont prêtés par le CLSC et l'activité peut ainsi se dérouler au sous-sol du Centre d'hébergement de soins de longue durée (CHSLD) Drapeau-Deschambault.

Partenariat avec le CISSS des Laurentides et le Service d'intensité dans le milieu-Service d'intensité variable (SIM-SIV), Regain de vie (organisme fiduciaire) et l'École martiale en karaté de Blainville.

CLUBS

1. Club Lions

Le Club Lions est la plus grande organisation de clubs philanthropiques au monde qui a vu le jour en 1917 et compte 46 000 clubs et plus de 1,4 million de membres.

Les Lions entreprennent toutes les actions requises pour aider les communautés locales. En offrant différents dons notamment à des enfants ayant besoin de lunettes, aux personnes âgées ne mangeant pas à leur faim ou en étant partenaires de nombreux événements tel que la course à pied – volet jeunesse, une importante levée de fonds supportée par le CIRCUIT ENDURANCE et la **Caisse Desjardins de Sainte-Thérèse** réunissant toute la communauté venue de partout pour se dépasser (1, 2, 5 et 10 km). Cet événement s'est vu mérité une sanction OR de la part de la Fédération québécoise d'athlétisme.

2. Club Optimiste

La mission d'un Club Optimiste est de faire naître l'espoir en présentant une vision positive et le but est de développer l'optimisme comme philosophie de vie. Les Optimistes inspirent le meilleur chez les jeunes, chez nos collectivités et en nous-mêmes.

Les activités de service d'un club se fondent sur les besoins de la collectivité. Ce qu'un club peut faire n'est limité que par l'imagination et les ressources des membres.

Il y a un Club Optimiste dans les **Villes de Bois-des-Filion, Boisbriand, Sainte-Thérèse, Sainte-Anne-des-Plaines** et un **Club Jeunesse les Alérions à Lorraine**.

Récemment, le Club Optimiste de Sainte-Thérèse a fait un don de presque 13 000 \$ pour l'achat et l'installation d'une cage de frappeurs (baseball) au parc Ducharme à **Sainte-Thérèse** (2016).

Le Club Optimiste des **Villes de Bois-des-Filion** et **Sainte-Anne-des-Plaines** est également partenaire du programme Pair.

3. Club de marche « Les pieds légers » de Sainte-Anne-des-Plaines

Dans le cadre d'une édition du Défi Santé 5/30, une activité de marche a été proposée à la population. Depuis ce jour, un club de marche s'est formé. Aujourd'hui, ce club totalise 60 membres!

CLUB OPTION JEUNESSE ROSEMÈRE (MDJ)

Diverses activités qui visent à promouvoir une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif sont encouragées à la MDJ

1. Ateliers culinaires mensuels

2. Programmation variée d'activités sportives et de jeux libres

i. Prêt d'un gymnase

Durant l'année scolaire, une fois par semaine, le gymnase de l'**école secondaire Rosemere High school** est prêté aux jeunes et intervenants de la MDJ pour une durée de deux heures. Des activités tels que le soccer, le basketball y sont pratiquées. L'été, les plateaux sportifs de la Ville sont utilisés pour proposer des activités aux jeunes.

ii. Soirée d'entraînement

Soirée d'entraînement d'une durée d'une heure une fois par semaine l'été au Parc Charbonneau (course, marche, exercices cardio).

iii. Sorties de groupe

Plusieurs sorties sont prévues à l'extérieur de la Ville durant l'année. Un véhicule est prêté par la Ville et le carburant leur est remboursé par celle-ci au retour. Parmi les activités sociales privilégiées, on retrouve : La Ronde, Le Super Aqua Club, le Parkours, etc.

iv. Boîte de matériel pour favoriser le jeu libre

Du matériel disponible en tout temps à la MDJ est prêté aux jeunes (ballon, bâton de hockey, frisbee, soccer, etc.) et favorise la pratique de jeux libres.

3. Animation au skatepark

Une ressource est embauchée par la **Ville de Rosemère** afin de gérer l'animation au Skatepark 4 heures par jour, 20 heures par semaine. Cet intervenant est également formé en premiers soins et offre son soutien si besoin.

Cet établissement d'enseignement collégial est plus qu'un centre de formation, il est un milieu de vie dynamique où chaque étudiant peut parfaire ses acquis et s'impliquer dans son milieu grâce à une vaste gamme d'activités sociales, sportives, culturelles et artistiques. Le collège gère plus de 800 employés et accueille environ 6000 étudiants par année.

1. Semaine de la santé écoresponsable

Organisée par Mme Catherine Loiseau et Jacynthe Duplantie, la Semaine de la santé 2016 écoresponsable se déroule au mois d'avril et intègre à sa programmation des activités du Jour de la Terre. En voici quelques exemples : distribution de fruits biologiques et équitables, foire de l'alimentation, démo culinaire et conférence sur le gaspillage alimentaire, les mythes et réalités en lien avec l'activité physique et l'alimentation, activités sportives diverses, massothérapie sur chaise, Défi Lionel et distribution de smoothies. Toutes ces activités sont gratuites.

Défi Lionel



Le Défi Lionel est un événement de marche (5 km) et de course à pied (2.5, 5 et 10 km) qui vise à rallier étudiants et employés autour d'un même événement de nature sportive et conviviale. Des plans d'entraînement adaptés aux besoins des participants ainsi que des entraînements de course à pied sont proposés à ces derniers afin de les aider à relever le Défi.

Voici quelques gestes qui ont fait de cet événement un Défi écoresponsable : communications électroniques, îlots de récupération, cueillette de matières organiques, utilisation de produits recyclables, utilisation de dossards réutilisables, distribution de bananes biologiques et équitables, distribution de gourdes d'eau réutilisables aux bénévoles et distribution d'eau provenant des aqueducs aux coureurs.

Plus de 350 participants, 40 bénévoles et plusieurs partenaires ont contribué à cet événement.

Smoothie avec des vélos mélangeurs



La distribution de smoothies avec des vélos mélangeurs est un succès assuré et attire en général la curiosité des étudiants et des enseignants.

2. Cours méthodes et outils de gestion

Le cours est offert dans les deux programmes de sorties des techniques administratives du Collège Lionel-Groulx : gestion de commerces et comptabilité de gestion. L'objectif de ce cours est de permettre aux étudiants de maîtriser le cycle complet du processus de gestion : planifier, organiser, diriger et contrôler.

Pour ce faire, les étudiants mettent en pratique le processus de gestion dans l'élaboration d'un événement de leur choix pour un organisme du milieu. L'évènement ne doit débourser aucun fond personnel et permettre d'atteindre un objectif financier déterminé par les étudiants tout en impliquant de saines pratiques de gestion.

Ce cours, enseigné par M. François Longpré, a permis aux étudiants de tenir une levée de fonds et de pouvoir remettre plus de 11 000 \$ à l'organisme **Le Petit Patro** qui, à son tour, a investi ce montant dans différentes activités dont certaines visent à encourager l'adoption de saines habitudes de vie chez sa clientèle.

3. Cross-Country collégial

Le Collège Lionel-Groulx sera l'hôte du Championnat canadien de cross-country collégial de l'**Association canadienne du sport collégial (ACSC)** en 2017.

Cette compétition regroupera les meilleurs coureurs de niveau collégial du pays.

Plus de 230 athlètes participeront à cette compétition, laquelle sera organisée par le **Club d'athlétisme Corsaire-Chaparral** sur les parcours du Parc équestre de **Blainville**.

Championnes de la dernière édition du championnat canadien tenue en Ontario à l'automne 2015, les athlètes de l'équipe féminine des Nordiques du **Collège Lionel-Groulx** auront la chance de répéter cet exploit.

COMMISSION SCOLAIRE DE LA SEIGNEURIE-DES-MILLE-ÎLES (CSSMÎ)

1. Ma cour : un monde de plaisir!

Il s'agit d'un programme de mobilisation des équipes école qui souhaitent mettre en place des conditions ou des mesures pour améliorer l'aménagement, l'organisation et l'animation de la cour d'école et, ainsi, favoriser une vie harmonieuse et active à l'école.

Une cour d'école aménagée, organisée et animée, c'est une cour dans laquelle :

- La majorité des élèves sont physiquement actifs et participent à un jeu particulier précisé dans le temps et dans l'espace;
- Les jeux qui s'y déroulent répondent aux goûts et aux intérêts des élèves de même qu'à leur stade de développement;
- Les élèves participent, sous la supervision d'adultes, au choix et à l'animation des activités, à la gestion du matériel, à la gestion des conflits, etc.;
- Les adultes participent activement à la supervision, à l'animation, à la surveillance, etc.;
- L'espace physique est utilisé de façon optimale.

Ce programme est déployé dans les écoles de la région des Laurentides, dont le territoire de la **MRC de Thérèse-De Blainville**, par des chargés de projets locaux en collaboration avec la **CSSMÎ**, l'**équipe régionale de Québec en Forme**, la **Direction de santé publique des Laurentides** et le soutien financier de Québec en Forme (3 regroupements locaux dont **Tournant Santé**) qui a permis l'embauche d'une ressource, Sylvie Mercier, qui accompagne les milieux participants adhérents, dans cette démarche.

Une formation d'une demi-journée a été offerte à 31 écoles du territoire de la CSSMÎ (sur un total de 56 écoles). 54 % des **écoles de la CSSMÎ** déployaient le programme en février 2016. Les enseignants et les membres de la direction sont maintenant bien outillés et on observe l'émergence d'une cohorte de jeunes leaders outillés en animation de cours d'école.

Voici un résumé des actions mises de l'avant par les écoles de la MRC de Thérèse-De Blainville participantes à la démarche « Ma cour : un monde de plaisir! » et qui ont été accompagnées par une ressource.

i. École Alpha (Rosemère)

Accompagnement réalisé en 2013-2014. Amélioration de l'aménagement (débarcadère, petite cour, etc.). Organisation de la surveillance et port du dossard. Harmonisation des règles de la cour. Intégration de la campagne Wixx. Animation de jeux au dîner par les éducatrices. (Environ 800 élèves touchés par ces actions)

ii. École Chante-Bois (Blainville)

Accompagnement débuté au mois de décembre 2016. Sondages effectués. Choix des objectifs à venir. (Environ 425 élèves)

iii. École De Fontainebleau (Blainville)

Accompagnement depuis novembre 2015. Organisation des zones de surveillance, horaire d'animation au dîner, exploitation des divers plateaux disponibles (boisé, parc, etc.), parcours dans l'école et musique sur la cour. Élèves animateurs et ambulanciers. (Environ 475 élèves touchés par ces actions)

iv. École De la Renaissance (Blainville)

Accompagnement depuis septembre 2016. Sondages auprès du personnel et des élèves réalisés. Mise en place d'animateurs. (Environ 440 élèves touchés par ces actions)

v. École De l'Harmonie-Jeunesse (Sainte-Anne-des-Plaines)

Accompagnement depuis le mois de février 2012. Mise en place d'animateurs, ambulanciers, médiateurs, boutique de prêt. Aménagement de la cour : réaménagement du boisé, installation d'une clôture pour le terrain de soccer, transformation d'un enclos à vélo en zone de hockey-cosom. Intégration de la campagne Wixx. Ajout de personnel supplémentaire pour animer différents plateaux à la récréation, etc. (Environ 270 élèves touchés par ces actions)

vi. École Du Trait-d' Union (Sainte-Thérèse) :

Accompagnement en 2014-2015. Boutique de prêt, pique-niques et musique sur la cour, horaire d'animation au dîner. Démarches entreprises pour refaire l'aménagement de la cour. (Environ 400 élèves touchés par ces actions)

vii. École Gabrielle-Roy (Boisbriand)

Accompagnement depuis janvier 2014. Recherche de financement pour l'aménagement d'un terrain de basketball. Clarification et affichage des règlements de la cour. Implantation de la campagne Wixx (récipiendaire du concours Wixx septembre 2016). Boutique de prêt, animateurs, arbitres. Travail des habiletés sociales à travers des jeux animés au dîner. (Environ 345 élèves touchés par ces actions)

viii. École Le Tandem (Sainte-Thérèse)

Accompagnement en 2012. Animateurs, médiateurs, récréations animées. (Environ 275 élèves touchés par ces actions)

ix. École Saint-Pierre (Sainte-Thérèse)

Accompagnement depuis avril 2012. Aménagement : réparation de la clôture, travaux mineurs d'asphaltage, marquage de la cour, installation d'un poteau de basketball et d'un support à vélo. Zones et horaires de surveillance et d'animation. Animateurs, arbitres, gestion du matériel, tournois de soccer, relais, hockey. Intégration de la campagne Wixx. Affichage des règlements de la cour d'école. Pique-niques, horaire pour la patinoire au dîner et musique sur la cour. (Environ 450 élèves touchés par ces actions)

x. École Terre-Soleil (Sainte-Thérèse)

Accompagnement en 2012-2013 et depuis septembre 2016. Aménagement : cour clôturée, installation de buts de soccer et de modules de jeu. Zones et horaire de surveillance. Animation au dîner (éducatrice), boutique de prêt de matériel. Mise en place d'animateurs et achat de matériel. Harmonisation des règles de la cour d'école. Gestion du déneigement. Organisation des zones de fort, hockey, lancé de boules de neige (cibles). (Environ 430 élèves touchés par ces actions)

xi. École Val-des-Ormes (Rosemère)

Accompagnement depuis septembre 2014. Organisation de la cour : zones de surveillance et de jeux, zones de fort. Animation offerte par les adultes et des animateurs. Boutique de prêt, achat de matériel, organisation des récréations à l'intérieur et d'activités parascolaires au dîner. Intégration de la campagne Wixx. Aménagement d'un nouveau module pour les grands, buts et bancs pour le terrain de soccer, terrain de basketball, modules pour

la petite cour, marquage, panier à trois trous. (Environ 340 élèves touchés par ces actions)

Plusieurs autres écoles du territoire se sont impliquées dans la démarche en suivant la formation, mais n'ont pas souhaité un accompagnement.

Plusieurs écoles ont vu la violence et les interventions en ce sens diminuer depuis le début du projet. Les élèves sont aussi plus actifs et le sentiment d'appartenance est renforcé. **L'école De L'Harmonie Jeunesse** a aussi mentionné que le taux de réussite des élèves en français et en mathématique était passé de 70 % il y a 5 ans à un taux record de 97 % cette année.

2. Formation sur la psychomotricité/le développement moteur

75 % des écoles primaires de la **CSSMÎ** sont outillées pour travailler sur le développement moteur des jeunes, plus de 400 personnes formées : conseillères pédagogiques, directions et enseignants.

3. Polyvalente Sainte-Thérèse

i. Programme « Bien dans sa tête, bien dans sa peau »

D'abord soutenue par le **CISSS des Laurentides – territoire Thérèse-De Blainville**, le milieu a développé des compétences en lien avec l'image corporelle à même leurs organisations (enseignants, éducateurs spécialisés, psychologues, etc.)

ii. Les Brigades culinaires

Le programme des Brigades culinaires dans les écoles secondaires est une initiative du fondateur de la **Tablee des chefs**, Jean-François Archambault. Tout au long de l'année scolaire, ce programme permet de faire vivre aux élèves des activités motivantes et stimulantes. Les Brigades culinaires favorisent, entre autres, la cohésion sociale entre les élèves, l'ouverture sur le monde et sur les découvertes gustatives. Un tel programme rend accessible la formation culinaire auprès des élèves. Il amène les jeunes à se responsabiliser face à leurs besoins et à ceux des autres. Enfin, ce programme est une excellente façon d'inculquer chez les élèves des principes de saine alimentation.

Sous la responsabilité de David Lafontaine, animateur à la vie scolaire de la **polyvalente Sainte-Thérèse (PST)**, une équipe des Brigades culinaires

a remporté le défi de type « Iron chef » de la demi-finale régionale et a donc pu participer à la finale provinciale qui a eu lieu au marché Jean-Talon à Montréal. Le défi consistait à cuisiner un plat culinaire sans que les ingrédients leur soient dévoilés avant le début du défi.

Les élèves de cette école secondaire de la Commission scolaire de la Seigneurie-des-Mille-Îles représentaient l'une des quatre écoles sur soixante à passer en finale!

iii. Le programme Santé Globale

Le programme Santé Globale est offert à la **polyvalente Sainte-Thérèse**. Ce programme, implanté dans les écoles primaires et secondaires publiques du Québec depuis 1998, est un concept qui permet aux écoles membres de mettre en place un environnement organisationnel et pédagogique qui favorise la réussite scolaire, en contrant la sédentarité et en éduquant les élèves à de saines habitudes de vie par la pratique régulière d'activités physiques axées principalement sur le plein air. Ce programme encourage ainsi le personnel à placer « La santé au cœur de la réussite ».

4. Formation Alter-Go

Formation offerte aux éducateurs physiques dont le sujet concerne la pratique sportive des jeunes ayant des limitations fonctionnelles.

5. École secondaire Saint-Gabriel de Sainte-Thérèse (programme Sport-Études)

Il existe au Québec plus de 450 programmes Sport-études et celui-ci exige une autorisation du MELS. Ce programme s'adresse aux jeunes du secondaire qui ont un talent sportif reconnu par une fédération qui vise l'excellence sportive. L'école secondaire Saint-Gabriel de Sainte-Thérèse offre ce programme.

LE CONCEPT TOD (TRANSIT ORIENTED DEVELOPMENT)

Le Plan métropolitain d'aménagement et de développement (PMAD) recommande d'orienter au moins 40 % des nouveaux ménages dans des quartiers de type TOD.

Le TOD (Transit Oriented Development) est un concept de développement domiciliaire axé sur le transport collectif.

L'objectif est simple : permettre aux citoyens d'habiter, de travailler et de se divertir dans un environnement où tout est accessible à distance de marche ou en transport en commun. Un milieu de vie sain et sécuritaire où l'on retrouve une belle mixité, c'est-à-dire une variété d'immeubles ayant différentes vocations, qu'il s'agisse de résidences, de bureaux ou de commerces.

Les principes d'aménagement d'une aire TOD sont :

- Favoriser l'utilisation du transport en commun et des modes de déplacement actif
- Créer des milieux de vie plus denses et compacts
- Optimiser l'intégration entre les différentes fonctions urbaines
- Favoriser l'appropriation de l'espace et le sentiment d'appartenance à une collectivité

Le principe d'organisation spatiale qui en découle vise à faire de l'équipement de transport le « cœur » du quartier.

L'équipement sert de porte d'entrée vers le service de transport collectif, de point de convergence des accès piétons et cyclistes, et aussi éventuellement de pôle de destination et de services pour le futur quartier.

D'ailleurs, une des premières démarches TOD au Québec a vu le jour au centre-ville de **Sainte-Thérèse** en l'an 2000.

1. Gare de Sainte-Thérèse

La densification des alentours de la gare de Sainte-Thérèse résulte de la volonté de la Ville de profiter de la remise en service de la ligne de train de banlieue en 1997 et de la présence de friches industrielles adjacentes à la gare. L'objectif à la base de cette démarche était de redynamiser le centre-ville en requalifiant ce secteur occupé par des bâtiments industriels vacants ou désuets.

Le projet fut d'abord encadré par le Schéma d'aménagement et de développement de la MRC. Puis, en 2003, la Ville a réalisé de profondes modifications réglementaires et un plan d'implantation et d'intégration

architecturale (PIIA) visant à permettre la transformation du milieu en un environnement bâti plus dense et en y réalisant des aménagements (parc linéaire, nouvelle gare, piste cyclable, marché public, terminus d'autobus).

L'**AMT** a également participé à la transformation du secteur en aménageant un stationnement incitatif.

La Ville a également obtenu que le tracé projeté de la **Route Verte** soit modifié afin qu'il passe à proximité de la gare.

À Sainte-Thérèse, l'aire TOD se situe dans un rayon de 1 km autour de la gare. Cette nouvelle recommandation du PMAD ne fait que venir consolider les efforts de densification dans ce périmètre, qui ont été accompagnés de vastes consultations publiques en 2016 sous le thème « Rêvons notre ville », dans une perspective 2040.

Voir la vidéo du TOD de Sainte-Thérèse : <http://www.youtube.com/watch?v=CCc9SYLYxeg>

2. Gare de Blainville

Des efforts importants ont également été déployés ces dernières années afin de mettre en application les principes du concept T.O.D. autour de la gare de Blainville.

Une partie importante de l'aire TOD est composée de secteurs résidentiels établis, dans lesquels la maison unifamiliale isolée est la typologie dominante. Au cœur de l'aire TOD, principalement entre le boulevard Curé-Labelle et la gare de train, se trouvait un ancien secteur industriel désuet dans lequel se retrouvaient des cours à bois, des terrains vacants et des industries vieillissantes.

Le redéveloppement de cet ancien secteur industriel a été initié par la construction en 2008-2009 d'une soixantaine de bâtiments de type plex de trois étages.

La Ville a par la suite procédé à l'adoption en 2009 d'un premier Programme particulier d'urbanisme (PPU). Ce PPU s'inscrit autour de plusieurs projets immobiliers résidentiels de moyenne et haute densité, et la construction d'une épicerie ainsi que quelques commerces de proximité.

La Ville a également entrepris de nombreuses améliorations aux infrastructures publiques : aménagement d'une piste multifonctionnelle, d'un passage piétonnier et d'une passerelle au-dessus du ruisseau Lockheed et de mise en valeur des ruisseaux Lockheed et Nadon.

CORRIDORS CYCLABLES

1. Route verte et parc linéaire Le P'tit Train du Nord

Route verte – le plus grand itinéraire cyclable en Amérique du Nord traversant quelque 393 municipalités dans 16 régions du Québec, et comptant plus de 5000 kilomètres. Dans les Laurentides, la Route verte traverse le parc linéaire Le P'tit Train du Nord dans 5 municipalités de la MRC de Thérèse-De Blainville.

La Route verte permet de découvrir la nature saisissante des Laurentides, longeant rivières et plans d'eau, été comme hiver. Un parcours de plus de 200 km jusqu'à Mont-Laurier, entretenu et surveillé par La Corporation du P'tit Train du Nord. L'été, à vélo ou en patins à roues alignées, l'hiver, en skis de fond ou en motoneige, tous les utilisateurs sont invités à faire escale dans les anciennes gares parfois converties en café, en halte ou en boutique de location et réparation d'équipement.

La Route verte est une idée originale de Vélo Québec, réalisée avec le ministère des Transports du Québec, le gouvernement du Québec et des partenaires régionaux.

Toutes les municipalités de la MRC de Thérèse-De Blainville aménagent et entretiennent des voies cyclables sur leur territoire, ceci afin de favoriser chez la population, la pratique d'activités physiques. Voici des exemples qui se démarquent.

2. Les Villes de Blainville et de Sainte-Anne-des-Plaines :

Piste cyclable interrégionale

Des démarches sont en cours afin de prolonger le tronçon de la piste cyclable en direction sud vers la Ville de Blainville en passant par Sainte-Anne-des-Plaines vers la Ville de Terrebonne. Les villes travaillent conjointement à l'élaboration de l'étude concernant le projet et a mandaté l'organisme Nature-Action Québec pour évaluer les différentes options permettant de ceinturer le territoire de la ville par un lien multifonctionnel de façon à mettre en valeur le patrimoine écologique de la ville dont une partie, dans le secteur nord-est, permettrait justement une interconnexion avec les pistes cyclables du Petit train du Nord et de la TransTerrebonne.

3. Ville de Lorraine

Projet de continuation de la Route verte derrière le Domaine Garth. L'ajout de 150 mètres de trottoir de bois sur pilotis permet de relier le parcours existant de **Bois-Des-Filion** et mène jusqu'au futur tronçon du parc Delorme de la **Ville de Rosemère**.

À l'automne 2003, la Ville de Lorraine avait entrepris l'aménagement de la phase I du sentier en y érigeant un pont sur la rivière aux Chiens ainsi qu'une passerelle et des belvédères avec vue sur la rivière des Mille-Îles. Le tout est accessible derrière le Domaine Garth.

4. Ville de Sainte-Thérèse

i. Bicibornes (3)



Trois stations de réparation de vélos sont installées dans deux parcs municipaux et une troisième aux abords de la gare intermodale de Sainte-Thérèse sur le trajet cyclable. Ces stations sont également accessibles pour les fauteuils motorisés. Disponible, même l'hiver!

ii. Skateborne :



Station de réparation de planches à roulettes au Skate Plaza.

DIPLÔME D'APTITUDES AUX FONCTIONS D'ANIMATEURS (DAFA)

Le programme a été élaboré par les organisations nationales de loisir afin de créer une formation unique qui établit un standard collectif en formation à l'animation.

Le contenu du DAFA est suffisamment vaste et polyvalent pour en assurer la pertinence dans tous les milieux du loisir visant les jeunes de 5 à 17 ans.

Plusieurs municipalités de la **MRC de Thérèse-De Blainville** offre cette formation et certaines ont également formées des agents multiplicateurs qui sont à leur tour devenus des formateurs DAFA.

ENVIRONNEMENTS FAVORABLES À L'ALLAITEMENT



La saine alimentation commence au sein. L'allaitement devrait être perçu comme le mode d'alimentation normal du bébé.

Valoriser l'allaitement maternel dans les organismes ainsi que dans les édifices, parcs et installations municipales est une façon de contribuer au développement optimal des jeunes enfants et au bien-être des femmes, des familles et des collectivités. En offrant des environnements favorables et accueillants à l'allaitement, les milieux de vie rendent le geste d'allaiter plus facile à faire, partout et en tout temps.

La création d'environnements favorables à l'allaitement touche notamment à l'aménagement de lieux, à la mise en œuvre de mesures économiques ou politiques et au développement de stratégies de diffusion de l'information qui peuvent exercer une influence positive sur la décision d'allaiter ou sur le maintien de l'allaitement en les soutenant par des moyens concrets.

1. CISSS des Laurentides – territoire de Thérèse-De Blainville

Certification « Amis des bébés »

Le CISSS des Laurentides – Territoire de Thérèse-De Blainville est une installation recertifiée « Amis des bébés » par le ministère de la Santé et des Services sociaux pour la période 2016-2021.

L'établissement a adopté une politique d'allaitement qui prône l'amélioration continue des soins offerts aux futures et nouvelles familles. Elle permet de promouvoir, soutenir et protéger l'allaitement.

2. Ville de Boisbriand

Aménagement de lieux pour l'allaitement :

Tous les événements majeurs tenus par la Ville de Boisbriand (à l'exception de la saison hivernale) offre un aménagement adéquat pour améliorer le confort des femmes qui souhaiteraient allaiter leur bébé : tente, chaise berçante, table à langer, coin jeux pour les tout-petits, serviettes humides, etc.

3. Ville de Rosemère

Environnement favorable à l'allaitement :

Le 8 août 2016, la Ville de Rosemère a affirmé sa volonté de soutenir les femmes qui allaitent en s'engageant à accueillir et à protéger le geste d'allaiter dans ses lieux municipaux (ex. : dans la verrière à la bibliothèque municipale) et à encourager ses citoyens corporatifs à cette démarche.

4. Ville de Bois-des-Filion

Aménagement de lieux pour l'allaitement :

Dans le cadre de ses événements pour les familles, l'aménagement d'une salle est prévu pour l'allaitement.

« Saviez-vous qu'allaiter partout et en tout temps est un droit inaliénable protégé par la Charte des droits et libertés de la personne du Québec? ³ »

³ Charte des droits et libertés de la personne. Chapitre C.12 repéré au www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/dynamicSearch/telecharge.php?type=2&file=/C_12/C12.HTM

ENVIRONNEMENTS FAVORABLES SANS FUMÉE

1. Loi concernant la lutte contre le tabagisme

Des modifications à la Loi ont été adoptées le 26 novembre 2015. Voici certaines mesures entrées en vigueur depuis ce jour qui ont complètement transformé nos environnements afin de protéger les jeunes et prévenir l'initiation à l'usage du tabac, protéger la population des dangers de l'exposition à la fumée de tabac et finalement, favoriser l'abandon du tabac.

En plus des interdictions déjà existantes, il est aussi interdit de fumer :

- dans les véhicules automobiles, lorsque des personnes de moins de 16 ans y sont présentes;
- dans les aires de jeux extérieures pour enfants;
- sur les terrains sportifs et les terrains de jeux;
- sur les terrains des camps de vacances;
- en tout temps, sur les terrains des centres de la petite enfance et des garderies;
- des établissements d'enseignement
 - préscolaire,
 - primaire,
 - secondaire, y compris les centres de formation générale aux adultes et les centres de formation professionnelle.
- dans les aires communes des immeubles d'habitation comportant de 2 à 5 logements;
- sur les terrasses commerciales, incluant celles des restaurants et des bars;
- Il est interdit de fumer dans un rayon de 9 mètres :
 - de toute porte et de toute fenêtre qui s'ouvre,
 - de prises d'air communiquant avec un lieu fermé où il est interdit de fumer.

2. Services en cessation tabagique

Centres d'abandon du tabagisme (CAT)

Les centres d'abandon du tabagisme du **CISSS des Laurentides** offrent un soutien gratuit – (rencontre individuelle ou programme de groupe) — aux personnes qui veulent cesser de fumer. Les services sont offerts par des professionnels de la santé qui ont reçu une formation spécialisée en

abandon du tabagisme reconnue par le ministère de la Santé et des Services sociaux.

3. Services pour prévenir le tabagisme chez les jeunes

La gang allumée

La gang allumée est un mouvement mobilisant les jeunes de 11 à 17 ans — fumeurs ou non-fumeurs — sur la problématique du tabagisme. La direction de santé publique du **CISSS des Laurentides** offre une subvention pouvant aller jusqu'à 200 \$ pour la réalisation d'un projet « La gang allumée », original ou clé en main, visant à prévenir ou réduire l'usage du tabac chez les adolescents en milieux scolaires ou communautaires.

Plusieurs écoles secondaires et **Maisons de Jeunes de la MRC de Thérèse-De Blainville** participent à « La gang allumée ».

4. Parcs et espaces verts sans fumée

Ville de Rosemère

En février 2013, le Conseil municipal a adopté un amendement au règlement 794 sur la qualité de vie faisant en sorte qu'il est désormais interdit de fumer dans l'ensemble des parcs et des espaces verts de Rosemère. Le Règlement est affiché dans tous les lieux visés et il est appliqué en tout temps, même durant les différentes activités municipales.

Plus précisément, ce Règlement décrète qu'il est prohibé de fumer ou de faire usage du tabac dans tous les parcs (20) de la Ville de Rosemère, tous les marais (3), au Jardin du souvenir, à la Promenade des pompiers, aux abords de la Maison des Jeunes (skate park), à la piscine Sylvie Bernier et sur le tronçon de la Route verte qui traverse le territoire de la Ville de Rosemère.

5. Événements sans fumée

Ville de Sainte-Thérèse

Les spectacles extérieurs sont décrétés sans fumée. Avant les spectacles, citoyens/spectateurs sont invités à aller à l'extérieur du périmètre du site de l'événement pour fumer ou vapoter.

Ville de Bois-des-Filion

Fête de la famille et Fête nationale sans fumée

6. Politique sans fumée

Avant les récents amendements à la Loi concernant la lutte contre le tabagisme, trois municipalités de la MRC de Thérèse-De Blainville se sont démarquées en adoptant une réglementation pour protéger les citoyens et leurs employés de la fumée secondaire notamment en identifiant des zones non-fumeurs aux abords des établissements municipaux (**Lorraine, Rosemère et Sainte-Thérèse**) et en interdisant le vapotage près des bâtiments municipaux tels que : bibliothèque, centre communautaire, hôtel de ville (**Ville de Lorraine**).

FONDATIONS

1. Fondation Drapeau et Deschambault

Défi vélo



Le Défi propose quatre circuits allant de 75 à 150 km. Il permet de sillonner les routes de campagne des MRC de Thérèse-De Blainville, Deux-Montagnes, Mirabel et Argenteuil. Une offre alimentaire bonifiée de fruits frais est offerte gratuitement aux cyclistes tout au long de la journée grâce à un

généreux don de la compagnie Loblaw.

Course familiale

Cette course est réalisée en partenariat avec la Fondation Bruny Surin, le **Club d'athlétisme Corsaire Chaparal** et l'Armada.

2. Fondation Le Sentier de l'Entraide

Un des volets de la Fondation « Sentier de l'Entraide » permet aux familles en situation financière précaire d'inscrire leurs enfants à des activités sportives lorsqu'ils sont référés par des intervenants du **CISSS des Laurentides – Territoire de Thérèse-De Blainville**.

3. Fondation « Canadian Tire Bon Départ »

Cette Fondation permet à des jeunes de 4 à 17 ans de participer à des activités sportives. Le **comité de la MRC de Thérèse-De Blainville** qui comprend les représentants des Villes, du milieu communautaire et de la santé – **CISSS des Laurentides** – reçoit un budget d'environ 35 000 \$ par année. Les référents proviennent d'intervenants du territoire qui évaluent les besoins des familles.

LA MAISON PARENFAANT

Le répit Les Petits Plaisirs

La Maison Parenfant offre 10 à 13 fins de semaine de répit aux familles d'enfants âgés de 2 à 12 ans présentant des limitations intellectuelles, physiques et neurologiques.

Ce service appelé « Aux petits plaisirs » existe depuis 17 ans grâce à la collaboration financière des **municipalités**, du **CISSS des Laurentides** et de la **Maison Parenfant**.

Lors de ces fins de semaine, les jeunes sont logés, nourris et prennent part à des activités de loisirs animées et des sorties de groupe adaptées à leurs capacités.

Ce sont environ 85 enfants par année, issus d'une quarantaine de familles de la MRC, qui bénéficient de certains services essentiels à leur qualité de vie.

Grâce à l'activité « À la découverte des Jardins secrets de la **Ville de Rosemère** » tous les profits servent à financer l'organisme communautaire afin qu'il puisse poursuivre sa mission.

Gagnant du 1^{er} prix de la Fédération des Unions de Familles en 1999.

MAISON DE LA FAMILLE DE BOIS-DES-FILION

1. Quelques chiffres

La Maison de la famille de Bois-des-Filion, c'est :

- 95 familles membres
- 3 employés à temps plein
- 4 bénévoles réguliers
- 200 portions de 5 recettes = 1 000 repas cuisinés chaque semaine à un coût modique par portion (1,75 \$)!
- 30 bénéficiaires de la Bonne Boîte, Bonne Bouffe
- 20 familles utilisant la halte-garderie, soit 35 enfants
- 35 membres recevant une boîte Moisson Laurentides
- 25 personnes âgées présentes chaque mois au dîner des HLM

Familles monoparentales, personnes seules, couples sans enfant, familles reconstituées, familles traditionnelles, retraités, personnes âgées, adolescents, petits et grands, bénéficient des services de l'organisme.

2. Cuisines collectives

Le déménagement (octobre 2015) de la Maison de la Famille dans de nouveaux et plus grands locaux a fait bondir les inscriptions à l'activité « Cuisine collective » ainsi qu'à la Halte-garderie. En effet, 21 familles de plus se sont inscrites à cette activité, ce qui donne un total de 62 familles participantes. Cette activité a lieu chaque jour de la semaine, ce qui permet à 217 personnes d'en bénéficier chaque semaine.

- Des aînés, vivant seuls, participent également à ces ateliers de cuisine.
- Ces ateliers sont si populaires qu'il y a au moins 25 personnes sur une liste d'attente. Il



- s'agit là de la plus importante activité offerte à la Maison de la Famille.
- À noter que cette activité est également offerte aux adolescents qui, chaque semaine, depuis plusieurs années, découvrent de nouvelles recettes, développent leur autonomie et apprennent à travailler en équipe.

3. Atelier « Boîte à lunch » pour les parents

Des repas froids et chauds sont préparés et des fruits et légumes complètent le repas pour 0,50 \$ par enfant

4. Activités annuelles

Plusieurs activités à l'extérieur sont offertes aux membres chaque année dont un dîner communautaire de Noël, permettant à chaque famille d'apporter un plat qu'elle a elle-même cuisiné.



5. Atelier « Dans les bottines de mon enfant »

En partenariat avec le **Comité Cœur d'enfant Thérèse-De Blainville**, financé par Québec en Forme, cet atelier actif sur le développement des enfants âgés entre 0-5 ans est offert.

6. Partenariat privé-public pour enfants défavorisés

En collaboration avec l'**école secondaire Rive-Nord de Bois-des-Filion et Hubert-Maisonneuve de Rosemère**, **IGA Famille Girard** fait un don de repas congelés à la Maison de la Famille afin que celle-ci puisse les redistribuer aux enfants qui fréquentent ces écoles et qui n'ont pas de lunch pour dîner.

À noter que la Famille Girard a également fait le don d'aménager une chambre froide dans les nouveaux locaux de la Maison de la Famille.

7. Activités physiques parents-enfants

Ces activités donnent l'opportunité aux familles qui ne pratiquent aucun sport régulièrement de s'y initier et de bouger en compagnie des autres familles.

8. Purées pour bébés



Des purées pour bébés variées sont cuisinées avec des ingrédients sains. Une à deux fois par année, deux sessions sont offertes.

9. Papa, veux-tu cuisiner?

Cette activité permet de renforcer le lien entre l'enfant et son père par le biais de l'apprentissage, de l'autonomie et de la saine alimentation.

Cours de cuisine pour adolescents âgés entre 14 à 18 ans. La dernière soirée se déroule en présence des parents : soirée sushis.



10. Coco-aérobic

Cette activité permet de faire bouger les jeunes enfants âgés de 3 à 6 ans qui n'ont pas la chance de participer à une activité physique hebdomadaire.

MAISON DE LA FAMILLE DE SAINTE-ANNE-DES-PLAINES

La Maison de la Famille de Sainte-Anne-des-Plaines, où tout le monde est bienvenu, est un OSBL qui a vu le jour en 1989 afin de répondre aux besoins de parents qui voulaient se rencontrer ailleurs que dans les comités d'école. L'organisme a aujourd'hui élargi sa clientèle à des personnes également seules ou simplement en couple sans nécessairement avoir d'enfants. Les objectifs poursuivis visent notamment à promouvoir la Famille, à briser l'isolement, à favoriser l'entraide et à mettre en place des activités et des services pour les familles.

1. Aménagements physiques favorables et sécuritaires

Le milieu de vie offre une halte-garderie sécuritaire, équipée à la fine pointe, un coin sieste et un parc clôturé où les enfants peuvent jouer en toute sécurité. Un petit salon est disponible pour les mamans qui souhaitent allaiter et une cuisine toute équipée permet d'accueillir des groupes pour la tenue d'activités de cuisines collectives qui permet aux participants d'économiser en apprenant à cuisiner, de découvrir de nouvelles recettes et d'avoir du plaisir.

2. Activités favorisant une saine alimentation (SA) et un mode de vie physiquement actif (MVPA)

i. Le dîner-partage

- Le dîner-partage invite chaque participant à apporter un mets qu'il a cuisiné afin de le partager avec les autres personnes présentes. Il s'agit là d'une belle façon de découvrir de nouvelles recettes.

ii. Formation et atelier en saine alimentation

- Les familles sont invitées à venir se rencontrer, planifier et préparer les lunchs de leurs enfants et/ou la nourriture de leurs nourrissons dans le cadre d'une activité de cuisine collective. Les parents brisent leur isolement et développent de nouvelles compétences, découvrent de nouveaux aliments et développent le goût de leurs enfants.
- Finalement, les parents apprennent à faire des lunchs attrayants et colorés incorporant tous les éléments de base essentiels.

iii. Activités physiques variées

- Cours de danse en ligne offert par un bénévole-administrateur, une fois par semaine

- Yoga : Cours de yoga offert par un professeur de yoga pour toute la famille et reprise des postures avec les enfants à la halte-garderie. À noter que cette ressource a pu être embauchée plus tôt en 2016 grâce à une subvention qu'a reçue l'organisme de Tournant Santé mais que malgré la fin de son contrat, cette ressource a accepté de revenir offrir, à l'automne 2016, ce cours en tant que bénévole.
- Cours de mise en forme offerts par une bénévole, membre du Conseil d'administration de l'organisme

3. Cuisines collectives

Huit à dix familles cuisinent, une fois par semaine, cinq repas complet (cinq recettes différentes) à modique coûts.

Certains des aliments cultivés au jardin communautaire sont également cuisinés et transformés dans le cadre de cette activité

4. Partenariat privé-public

IGA Famille Girard ont fait don à la Maison de la Famille d'un congélateur qui bénéficie à ceux qui participent aux ateliers culinaires. Des repas préparés par IGA sont congelés et offerts à l'organisme qui les redistribue aux familles desservies par la MDF

5. Offre alimentaire bonifiée : virage santé

Depuis deux ans, la Maison de la Famille a pris un virage « santé ». Aucune offre de boisson gazeuse n'est disponible à l'organisme et l'eau est privilégiée en tout temps. Également, il n'y a plus de levée de fonds avec une offre alimentaire de hot dogs et de liqueur

6. Ateliers

Plusieurs ateliers sont offerts aux familles dont « Dans les bottines de mon enfant » sur le développement moteur et « Les p'tits trésors ». Ce dernier atelier vise à permettre aux parents d'apprendre à jouer avec leurs enfants âgés entre 12 et 24 mois.

7. Les assiettes attrayantes

Un atelier de décoration des assiettes avec des fruits et légumes est offert aux parents et aux personnes âgées afin de les rendre plus attrayantes aux yeux de tous mais particulièrement des enfants. En effet, au-delà du fait de préparer un plat délicieux, il faut savoir le mettre en valeur. Plusieurs formes sont réalisées pour le plaisir des enfants (ex. forme d'animaux). Ces assiettes sont par la suite

présentées aux enfants qui sont émerveillés par les belles réalisations et qui sont invités à déguster la collation avec leur parent.

8. Fête de la famille

Durant la Semaine québécoise des Familles, des activités intergénérationnelles sont organisées. Danse dans le stationnement et jeux ludiques avec les grands-parents, parents et enfants ne sont que quelques-unes des activités prévues dans la programmation de cette journée haute en couleur.

MAISON DES JEUNES DES BASSES-LAURENTIDES

La MDJ est présente au sein de sa collectivité. Elle a développé de bonnes relations avec ses partenaires. Elle collabore toujours à plusieurs projets de partenariat sur le territoire. En voici quelques-uns :

1. Activités de sensibilisation et de prévention

Une soixantaine d'activités de sensibilisation et de prévention sont organisées en lien avec des journées thématiques telles que : la journée sans régime, la journée mondiale de prévention du suicide, la journée nationale des toxicomanies, etc.

2. Ateliers culinaires

Les ateliers culinaires offerts à la MDJ sont très appréciés. Que ce soit sous forme de soupers thématiques dans le but de se rassembler, pour développer des habiletés culinaires ou tout simplement pour expérimenter sa créativité, tous y trouvent leur compte. En moyenne, une trentaine de recettes sont réalisées par année. Par ces activités, les jeunes sont en mesure de développer leur dextérité, leur autonomie et leur confiance en soi tout en créant des liens avec un entourage significatif. À noter que la MDJ offre ses locaux aux partenaires suivants pour tenir des ateliers de cuisine : Le **Carrefour Jeunesse-Emploi**, la **Ville de Sainte-Thérèse**, l'**OMH de Sainte-Thérèse** et le **Centre Multiservice de Sainte-Thérèse**.

3. Activités sportives

En collaboration avec l'**école Saint-Gabriel**, les gymnases et le matériel sont prêtés aux jeunes et aux intervenants de la MDJ afin de faire participer les jeunes à des activités sportives diversifiées tels que : le soccer, le volleyball, le hockey et la lutte. Certaines activités spéciales, offertes deux fois par semaine, sont aussi offertes telles les guerres de Nerfs, le Quidditch (Harry Potter), la gymnastique, le patin et les entraînements de « Toucher le sommet ».

La mise en forme ne s'arrête pas au gymnase, des activités extérieures ont aussi été organisées : hockey sur glace, tournois de basketball et olympiades.

4. Camp Quatre Saisons

Chaque année, les jeunes de la MDJ ont la chance de vivre un séjour au **Camp Quatre Saisons**. Plusieurs activités sont offertes : hébertisme, rabaska,



randonnée pédestre, sentier écologique, escalade sur paroi rocheuse, baignade, excursion à la Chute aux mûres et la pêche.

En moyenne, c'est environ une quinzaine de jeunes qui ont pu profiter de cette occasion pour tisser des liens avec d'autres jeunes, s'amuser et s'épanouir.

5. « Technical skateboards »

La tournée **Technical Skateboards** s'arrête au Skate Plaza de Sainte-Thérèse, chaque année pour le plaisir des amateurs de planches à roulettes autant que pour les spectateurs.

Cet événement annuel permet à des jeunes de s'initier au skateboard par le biais de divers jeux, démonstrations et concours.

6. Projet Passerelle

Le projet Passerelle consiste à offrir un lieu d'accueil aux jeunes du quartier Saint-Pierre. Il vise principalement les jeunes âgés entre 6 et 12 ans.



Des activités à caractère social, scolaire, sportif et culinaire sont offertes du lundi au vendredi, par un intervenant de la MDJ.

Le mandat de l'intervenant est de développer de bons liens avec les résidents du Carré Saint-Pierre afin de favoriser une relation d'aide et ainsi instaurer de bonnes habitudes de vie par le biais de diverses activités.

L'**OMH de Sainte-Thérèse** met à la disposition de la MDJ un local où l'on offre des ateliers culinaires pendant lesquels les jeunes apprennent les techniques de base et quelques recettes santé faciles à refaire seul.

L'**école Saint-Pierre** partage son gymnase tout au long de l'année scolaire afin que les jeunes soient actifs physiquement.

Plusieurs discussions à l'égard des saines habitudes de vie ainsi que la réalisation avec les jeunes de collations saines pour chaque jour de la semaine, sont également offerts.

Ainsi, les jeunes sont accompagnés dans leur cheminement et sont aidés à briser de mauvaises habitudes en adoptant des alternatives plus saines.

7. Chantiers jeunesse

Depuis plus de dix ans, en partenariat avec la **Ville de Sainte-Thérèse** et l'organisme Chantiers jeunesse, les jeunes de la MDJ restaurent le Jardin des Sources, anciennement appelé le Pitt à Charron. Ce projet s'échelonne sur une période de six semaines, du mois de juillet au mois d'août. Les travaux sont coordonnés par deux employés de la Ville de Sainte-Thérèse et deux intervenants de la MDJ sont responsables d'un groupe de jeunes, âgés entre 13 et 17 ans. Viennent se greffer à l'équipe, des jeunes venant de partout à travers le monde. Des travaux de nettoyage des berges, de désherbage, d'élargissement des sentiers, de ramassage des déchets et des travaux de réparation et de construction sont réalisés. Les retombées de ce projet sont grandes. Les jeunes embauchés pour l'été repartent avec une première expérience de travail positive et plusieurs apprentissages liés au milieu de l'emploi.

8. Tournoi amical de basketball



Tournoi réalisée entre les jeunes et les policiers de la **RIPTB** et les **PEPP** au parc Ducharme. Plus d'une quarantaine de participants.

9. Animation dans les parcs

Depuis déjà quelques années, un animateur de la **Ville de Sainte-Thérèse** fait partie de l'équipe de la MDJ. Il est responsable d'offrir un volet « animation » dans les parcs l'été. Ils organisent des activités informelles et formelles qui

intéressent les jeunes. Cette présence permet de créer des liens, de réduire le nombre de méfaits, la consommation et le flânage⁴.



BEACH PARTY, PISCINE SAINTE-THÉRÈSE



BASEBALL SAINTE-THÉRÈSE



⁴ (Source : Rapport annuel 2015 de la MDJ des Basses-Laurentides)

MAISON DES JEUNES DE BLAINVILLE

La mission « récréative » de la Maison des jeunes de Blainville permet de susciter l'implication des jeunes aux diverses activités de loisir afin de développer des liens significatifs entre les jeunes et les intervenants et d'amener les jeunes à être actifs tout en développant leur créativité

1. Le garde-manger pour tous!

Chaque mardi soir du mois de septembre au mois de décembre, les membres de la Maison des jeunes organisent et préparent des soupers communautaires avec les jeunes de 12 à 17 ans. À chaque rencontre, une discussion orientée vers les saines habitudes de vie a lieu (bien manger et bien choisir, conséquences d'une mauvaise alimentation, estime de soi, forme physique, etc.) et les jeunes peuvent, par le fait même, apprendre les techniques de base en matière de cuisine (technique de découpage, cuisson, instruments, hygiène, etc.). Près d'une cinquantaine de jeunes participent à ces ateliers chaque année.

2. Ateliers préventifs/éducatifs/informatifs et/ou de sensibilisation

Organisés et animés par une intervenante de la Maison des Jeunes, ces ateliers visent à développer une meilleure estime et connaissance de soi chez les jeunes, à les informer sur leurs droits et/ou à les sensibiliser sur différentes réalités sociales ainsi que sur une sexualité saine et adéquate : activité de sensibilisation sur les troubles alimentaires : « Bien dans son corps », atelier « Gestion du stress : Thé-rapie » (initiation au stress et rigolo thérapie).

3. Journées ou semaines thématiques préventives

Des intervenantes de la Maison des Jeunes soulignent des événements et sensibilisent les jeunes à diverses problématiques et/ou réalités sociales : Semaine québécoise pour un avenir sans tabac (soirée sans fumée), Soirée sans technologie (aucun cellulaire ni télévision en fonction). Un jeu de cartes « Débranche-toi » a également été conçu pour les jeunes. On y retrouve des messages loufoques pour adolescents sur les saines habitudes de vie. La règle veut que pendant son utilisation (solo ou en groupe) il est interdit d'utiliser son cellulaire.

4. Animation dans les écoles

En plus de s'impliquer dans le comité de prévention de l'intimidation et de la violence à l'école **Henri-Dunant**, d'y animer les ateliers sur l'estime de soi, la

Maison des Jeunes est présente un midi par semaine dans chacune des **écoles secondaires de la Ville de Blainville**. Autant pour créer des liens avec de nouveaux jeunes que de maintenir un lien avec ceux qui fréquentent la MDJ, l'organisme offre un soutien à l'équipe école lors de semaines préventives ou activités spécifiques : Semaine de la prévention du suicide, etc.

5. Formation des intervenants

Plusieurs formations sont offertes à l'équipe permanente. En voici un aperçu : « ITSS et contraception », par Marjolaine Gauthier, infirmière à la **clinique des jeunes du CISSS des Laurentides**, « Intervenir sur le poids et l'image corporelle à l'adolescence » par l'organisme **ÉquiLibre**.

6. Prêt de locaux et de matériel

L'école Notre-Dame-de-L'Assomption accepte de prêté leur gymnase ainsi que leur matériel aux jeunes de la MDJ fin qu'ils puissent pratiquer des sports pendant 6 semaines par année, à raison de 90 minutes la visite.

7. Un souper presque santé!

Création d'un souper sous le concept de l'émission « Un souper presque parfait ». Préparation d'une entrée, du repas principal et du dessert. Un chef cuisinier guide et aide les jeunes dans la préparation des repas.

MAISON DES JEUNES DE SAINTE-ANNE-DES-PLAINES

Au départ, l'intention d'implanter une Maison des jeunes à Sainte-Anne-des-Plaines était une initiative de la Ville qui souhaitait répondre aux besoins de la communauté et des jeunes âgés entre 12 et 17 ans. La Maison des jeunes existe depuis 1986 et elle offre plus de 240 activités par année. Plusieurs de ces activités sont axées sur la prévention, l'acquisition de compétences et d'habiletés sociales.

Des ateliers culinaires, des activités physiques (hockey cosom, badminton, basketball, tennis, hockey sur glace, randonnée pédestre, animation dans les parcs, etc.) ne sont qu'un aperçu des activités qui sont offertes à la clientèle qui fréquente la Maison des jeunes.

Par ailleurs, le service de police intermunicipal de Terrebonne/SADP/BF, joue régulièrement au hockey cosom avec les jeunes de la Maison des jeunes (Match amical).

MAISON DES JEUNES SODARRID DE BOISBRIAND

i. Jeux libres

Jeux libres et gratuits en plein air offerts tout au long de l'année. Les intervenants participent et jouent avec les jeunes. Entente avec la **CSSMÎ** pour utiliser également le gymnase de l'école primaire **Gaston Pilon**. Les jeunes participent également aux activités offertes dans la programmation Boisbriand actif.



ii. Projet Boîte à lunch

Ce projet-pilote a débuté en janvier pour se terminer la même année, soit en 2016. Plusieurs subventions ont permis la réalisation de ce projet dont le Fonds communautaire de la **Ville de Boisbriand**.

Le projet avait comme objectifs d'aider les jeunes à préparer des lunches sains, d'utiliser les rabais offerts dans les circulaires, de cuisiner des aliments variés, de découvrir des aliments nouveaux et de vivre l'expérience de travailler en équipe.

Les ateliers sont réalisés en partenariat avec Le service d'entraide Le Relais qui prête ses locaux (cuisine) et la Maison des Jeunes fournit les aliments.

Puisque le projet a connu un franc succès, **Le Club Lions de Sainte-Thérèse** a offert un don de 5000 \$ en avril 2016 afin que le projet se poursuive deux années supplémentaires. Pour la troisième année d'opération, un autre donateur s'est engagé à soutenir la Maison des Jeunes, il s'agit du **syndicat des employés municipaux de Boisbriand**. Celui-ci tiendra une levée de fonds afin que le projet puisse continuer sur sa lancée une année additionnelle.

iii. Ateliers de cuisine

Une fois par semaine, tout au long de l'année, un repas principal (souper), accompagné d'une entrée et d'un dessert, est préparé avec les jeunes. Les produits frais de la récolte du jardin collectif sont utilisés.

L'objectif de ces ateliers est bien sûr de transmettre des habiletés culinaires aux jeunes, de leur faire découvrir des recettes inusitées (ex. : gâteau zucchini et chocolat) mais de créer l'ambiance familiale perdue en mangeant tous



ensemble autour de la table.

iv. **Activités préventives et de sensibilisation**

Des invités ont la chance de rencontrer les jeunes et de leur offrir des conseils sur divers thèmes touchant la prévention. L'infirmière de la **Clinique des jeunes du CLSC** aborde les sujets des ITSS, des stagiaires (nutritionniste, infirmière, sexologue, loisirs et technique en travail social) offrent des ateliers sur divers thèmes. La nutritionniste par exemple offrira des trucs et astuces, à partir de repas cuisinés, et suggérera des alternatives plus saines, etc.

v. **Match amical entre les jeunes et la RIPTB l'été**

Des matchs amicaux sont organisés entre les jeunes de la MDJ et les policiers, les pompiers et les préventionnistes grâce à l'implication de l'agent Jonathan Germain, responsable communautaire (ex. : matchs de volleyball de plage). Le but est de créer un lien positif avec les autorités policières dans une atmosphère décontractée où le plaisir est de la partie.



vi. **Camp d'été**

Camp d'été offert à faible coût : atelier avec thème sur l'estime de soi et l'importance d'être physiquement actif. Pratiquent la pêche et consomment les poissons capturés. Menus planifiés et repas préparés par les jeunes.

vii. **Prévention dans les parcs**

Prévention dans les parcs pour réduire les méfaits/consommation par la présence d'intervenants de la MDJ.

viii. Offre alimentaire bonifiée

Un panier rempli de fruits est offert une fois par semaine aux jeunes, gracieuseté de la MDJ, et est disponible en tout temps, tout au long de l'année.

MANGEZ FRAIS, LOCAL ET RESPONSABLE

Les partenaires de la communauté s'impliquent de plus en plus pour favoriser la santé des citoyens. Les politiques adoptées et les initiatives mises de l'avant pour bonifier l'offre alimentaire sont des sources d'inspiration. Il est donc important de partager ces initiatives inspirantes.

Considérant que les habitudes de vie sont fortement influencées par l'offre alimentaire des différents lieux; que les organismes et les municipalités ont un rôle prépondérant dans la mise en place d'environnements alimentaires sains; que le taux d'obésité est préoccupant et que cette condition affecte la santé, la qualité de vie et le bien-être de la population, en plus d'engager des coûts sociaux importants, voici quelques exemples concrets mis de l'avant par les partenaires de la MRC de Thérèse-De Blainville qui offrent plusieurs occasions de faciliter les choix sains pour la population :

1. Marchés publics

Il existe deux marchés publics extérieurs sur le territoire de la MRC de Thérèse-De Blainville. Ceux-ci accueillent la population et les invitent à faire des achats de proximité auprès des producteurs et artisans d'ici.

i. Le marché de Rosemère

Le marché de Rosemère existe depuis 10 ans

Tous les samedis de la mi-mai au mois d'octobre, les citoyens peuvent se procurer des produits maraîchers à proximité de chez eux. La tenue d'un tel marché offre également une belle visibilité aux producteurs locaux. Fruits et légumes des maraîchers Ô Sainte Terre et les Verts collectifs sont aussi offerts. En 2015, en association avec l'Autre Marché, trois camions de cuisine de rue étaient présents pour offrir des dégustations, des démonstrations culinaires, une introduction à la sommellerie, des dégustations de produits du terroir et des cours de cuisine pour enfants.

ii. Le marché fermier de Bois-des-Filion

Le marché fermier de Bois-des-Filion existe depuis 3 ans

Produits frais de la ferme et des champs, offerts tous les dimanches de l'été jusqu'à la fin du mois d'août. Dégustations gratuites, journées thématiques et activités de découverte. Chaque semaine, une attention particulière est

portée aux enfants avec « Les P'tits chefs! » : des ateliers de cuisine leur sont offerts gratuitement. Ils y apprennent de petites recettes simples, goûtent et repartent ensuite avec une petite portion de ce qu'ils ont cuisinée.

iii. **Marché horticole du Collège Lionel-Groulx**

Les étudiant(e) s des programmes de Technologie de la production horticole et de l'environnement (TPHE) ainsi que de Gestion et technologies d'entreprise agricole (GTEA), avec le support de M. Luc Gagnon, agronome, enseignant et coordonnateur au Complexe Serricole et responsable du Marché, organisent annuellement un Marché horticole permettant à la communauté locale de se procurer des végétaux dont ils ont besoin, à prix modique, pour à la fois embellir leur jardin et cuisiner.

Dans le cadre de leur formation, les étudiant(e) s cultivent une centaine de variétés de plantes dont des plants de légumes et des fines herbes.

Le Marché offre également des produits du terroir fabriqués par des artisans locaux.

2. **Jardins communautaires/collectifs/comestibles**

i. **Maison des jeunes SODARRID de Boisbriand**

Jardin communautaire

Pour la première fois en 2016, la Maison des Jeunes a un jardinet au Jardin communautaire de la **Ville de Boisbriand**. Les jeunes s'y déplacent avec une intervenante à raison de 3 fois par semaine. Les plants sont achetés au **Collège Lionel-Groulx** (oignons, concombres, zucchinis, tomates, haricots, etc.). On y sème également d'autres légumes et des fleurs comestibles. Le fruit de la récolte est transformé et conservé à partir de la cuisine de la MDJ. Les jeunes apprennent à faire et à congeler des conserves de légumes.

Jardin collectif

Un Jardin collectif, issu de la **Table de concertation de Boisbriand** situé à l'**OMH de Boisbriand** permet aux jeunes de côtoyer des aînés ainsi que des personnes à mobilité réduite (qui ont des jardinets adaptés pour eux). Les plants de légumes sont achetés dans la vente annuelle du Marché horticole du **Collège Lionel-Groulx**. Les légumes et les fines herbes cultivés sont cuisinés et transformés à la MDJ. Des ateliers sont offerts



(ex. : betteraves marinées, pesto). À la fin de la récolte, un souper « potloc » communautaire est organisé. Chacun apporte un plat cuisiné à partir d'un produit de la récolte (ex. : salade de pâtes au pesto).



ii. Carrefour Jeunesse-Emploi de Thérèse-De Blainville

Jardin collectif

Premier dans la **MRC de Thérèse-De Blainville** – 2009. En collaboration avec la **Maison des jeunes des Basses Laurentides**, il y a 7 ans, l'organisme a permis au CJE d'utiliser une partie de son terrain pour créer un jardin. Les locaux ainsi que la cuisine sont aussi prêtés au CJE pour tenir leur cuisine collective. Le CJE s'occupe de l'entretien du jardin. Les jeunes du CJE planifient tout ce qui sera planté, font la recherche, les achats, plantent, récoltent et transforment les aliments récoltés. Une herboriste est embauchée pour offrir des ateliers aux jeunes durant l'été.



iii. Ville de Sainte-Thérèse

Jardins communautaires

Le Boisé (Parc de la Rivière)

Il s'agit d'un jardin communautaire offrant 57 jardinets dont deux sont dédiés aux fines herbes et aux tisanes.

Le Jardin Urbain (Parc Damase-Juteau)

Ce Jardin Urbain, nouveau depuis 2016, offre 35 jardinets dont cinq permettent aux personnes à mobilité réduite d'y avoir accès. En effet, les allées en fauteuil roulant et leur hauteur sont augmentées pour faciliter les activités de jardinage.

Des composteurs, des outils, un cabanon et des tables à pique-nique sont mis à la disposition des utilisateurs.

Les services d'un horticulteur sont également offerts, selon les besoins exprimés par les citoyens.

Les jardins communautaires représentent pour la communauté beaucoup plus qu'un simple lieu de jardinage. Ils permettent une mobilisation du milieu, développent l'interaction sociale, de même que les échanges intergénérationnelles et ils augmentent le sentiment d'appartenance des résidents à leur quartier. Sans oublier qu'ils contribuent à améliorer l'offre alimentaire d'une collectivité.



iv. Ville de Sainte-Anne-des-Plaines

Jardin communautaire

Un premier jardin communautaire « Cultivez le goût » a vu le jour au printemps 2016 au parc des Cigognes. Ce jardin de 16 lots, dont un est réservé à la **Maison des Jeunes de Sainte-Anne-des-Plaines** et un autre

à la **Maison de la Famille de Sainte-Anne-des-Plaines**, est supervisé par l'horticultrice de la Ville. Tout le matériel bâti (cabanon pour l'entreposage des outils, etc.) ainsi que les accessoires tels qu'un composteur en bois, des barils récupérateurs d'eau et des tuyaux d'arrosage, sont fournis par la Ville.

Ce projet a pour mission non seulement d'offrir aux citoyens la possibilité de cultiver des aliments frais et de qualité, mais aussi de créer un espace favorisant la solidarité, l'éducation aux principes écologiques ainsi que de favoriser de saines habitudes de vie.

v. Collège Lionel-Groulx

Aménagement comestible

Il s'agit d'un aménagement comestible qui permet de récolter des légumes et des fines herbes pour les offrir à plus de 200 personnes (employés, étudiants et organismes de la région).



Au courant de l'automne, plusieurs activités ont lieu pour promouvoir les légumes et fines herbes vedettes de l'aménagement. Deux cuisiniers de la Tournée des chefs sont venus présenter des recettes faciles à faire et plusieurs recettes ont été distribuées. Durant trois

semaines, des kiosques de dégustations et de récoltes ont été organisés afin d'appivoiser les légumes méconnus comme la bette à carde et le chou kale.

Un projet qui permet de favoriser de saines habitudes de vie chez les étudiants et employés et qui est financé par le Fonds Vert du Collège. Ce projet a été réalisé en partenariat avec **Les Verts Collectifs**, qui ont amené leur expertise en agriculture urbaine, le Centre du Florès, qui a pour mission la réintégration des personnes présentant des déficiences intellectuelles et/ou un trouble envahissant du développement, qui a apporté une aide au niveau de l'entretien et finalement, le programme Technologie de production horticole et de l'environnement du Collège,

coordonné par la conseillère en environnement et développement durable, Mme Nathalie Wishnowsky.

vi. Ville de Rosemère

Jardin écologique comestible

La Ville de Rosemère s'est associée à l'organisme « **Les Verts collectifs** » pour créer un jardin écologique près de la bibliothèque. Cette entreprise implante des projets collectifs en milieu urbain dans une perspective de développement durable axée sur la responsabilité sociale. De plus, des légumes et des fruits ont été ajoutés aux aménagements paysagers situés sur le boulevard Curé-Labelle.

256,5 kilos de fruits et légumes frais provenant des surplus de jardins des rosemérois et des aménagements de la Ville ont été reçus cet automne et placés dans un bac communautaire qui est installé une fois par année, lors du Marché Bio. Les produits récoltés sont remis à Moisson Laurentides qui les offre aux plus démunis de la région. **Moisson Laurentides** apprécie recevoir des produits frais et différents de ce qu'ils reçoivent habituellement. En effet, les bacs communautaires sont remplis de patates douces, de choux kale, d'aubergines, de tomates cerises, d'épices variées comme le persil, le romarin, le cari, le thym, la ciboulette, etc.

vii. Ville de Boisbriand

Jardin communautaire

La Ville offre gratuitement à ses concitoyens un espace où ils peuvent exprimer leurs talents horticoles. Le jardin, situé à la pépinière municipale dispose de plus de 25 jardinets (10 pieds par 20 pieds) cultivés et entretenus par une trentaine de citoyens, et de 5 lots collectifs pour les organismes avec aire de pique-nique et supports à vélo. On y cultive des légumes, des fleurs et des fines herbes.

La Ville offre également, du début jusqu'à la fin de la saison, les services de deux horticulteurs-conseils diplômés du **Centre de formation agricole de Mirabel**. Ceux-ci assistent tous les jardiniers qui en manifestent le désir, tout au long de la saison, dispensant leurs conseils de vive voix ou par écrit, sur un babillard prévu à cet effet, où ils épinglent des fiches techniques sur les insectes, certains types de légumes ou l'art de la récolte, entre autres.

viii. Ville de Blainville

Jardin comestible

- La Ville de Blainville récolte des légumes dans les plates-bandes aménagées au Service des Travaux publics et dans des bacs, sur le boulevard du Curé-Labelle.
- Pendant la saison estivale (2016), une demi-tonne de poivrons verts et une tonne de patates douces ont pu être remis à l'organisme **Moisson Laurentides**.
- L'an prochain, il est prévu de récolter de la bette à carde, du chou et de la patate douce.

Jardins communautaires/collectifs

Les **Verts collectifs** offrent aussi, en collaboration avec la Ville de Blainville, des parcelles pour les particuliers et également pour les entreprises qui souhaitent posséder leur propre ferme urbaine.

La Zone, quant à elle, cultive un jardin avec les jeunes dans le cadre de leur camp de jour estival. La Zone est un lieu de rassemblement dédié aux adolescents blainvillois, âgés entre 11 et 17 ans, qui offre des services d'animation et de loisirs à travers une programmation récréative et événementielle d'activités.

On retrouve également un jardin communautaire à l'OMH ainsi qu'aux Habitations Solid'Aires.

ix. OMH de la MRC de Thérèse-De Blainville

Jardins communautaires et cuisines collectives

Le projet de jardins communautaires se poursuit depuis 3 ans dans cinq OMH ainsi qu'aux **Habitations Solid'Aires**. Il offre des espaces de jardins surélevés (à la hauteur des hanches ce qui facilite la participation des personnes âgées), répartis sur différents terrains des OMH et permet de cultiver des fruits et légumes biologiques, des fleurs et des fines herbes.



Ce projet qui a permis d'offrir une formation sur le jardinage biologique, des ateliers de transformation alimentaire (vinaigres aromatiques, confiture de fraises, confection de pesto, etc.) dans 4 OMH offrant trucs et astuces pour une saine alimentation peu coûteuse, quatre sorties en famille (visite de jardins),

cinq fêtes des récoltes en plus du soutien constant de la maraîchère (une hortultrice qualifiée) auprès des jardiniers, a attiré plus de 185 participants.

Deux groupes de cuisines collectives ont pu bénéficier d'une série de



rencontres d'une durée de six semaines. Des conférences culinaires ont aussi été offertes.

La maraîchère a pu accompagner les jardiniers dans toutes les étapes de la réalisation d'un jardin (planification, plantation, entretien, fermeture, etc.). Elle a de plus développé des fiches techniques (30 légumes et fines

herbes) afin que les jardiniers puissent être autonomes à la fin du projet.

La mise en place des rencontres de cuisines collectives a donné le désir à certains participants de poursuivre l'expérience de cuisiner en groupe des repas favorisant une saine alimentation à petit prix.

Ces deux projets ont contribué au développement personnel et collectif des participants. Un impact direct sur l'entraide entre les locataires et l'esprit communautaire a été constaté en plus d'avoir amélioré grandement leurs habitudes alimentaires.

Les Jardins familiaux : un pas vers l'autonomie

L'hortultrice soutient les jeunes jardiniers dans la réalisation de leur jardin et leur offre des ateliers culinaires. Elle les accompagne lors de

sorties (ex. : Jardin botanique) et participe à l'organisation des Olympiades dont le volet, saines habitudes de vie, est à l'honneur.

3. Jardin potager

i. Le Faubourg Boisbriand

Le Faubourg Boisbriand aménage un jardin potager ornemental et alimentaire entre les restaurants Jack Astor's et le Vertigo. Cette initiative permet de récolter des légumes, plantes et fines herbes et de nourrir la cause d'un organisme sans but lucratif. Cette initiative s'est vue mériter une récompense à la soirée d'excellence du Congrès annuel d'horticulture de Toronto.

4. Bonne Boîte, Bonne Bouffe

Plusieurs partenaires de Laurentides-Lanaudière se sont rassemblés pour développer, dans un premier temps, un projet interrégional qui depuis juin 2013 se déploie de façon autonome dans chacune des régions.

Le projet est basé sur le modèle, Bonne Boîte, Bonne Bouffe de Moisson Montréal et Good Food Box de Food Share de Toronto.

Ce projet de groupe d'achats collectifs pour individus vise à rendre des aliments sains plus accessibles à la population, particulièrement aux populations vulnérables, en s'approvisionnant en grande quantité de produits maraîchers frais à juste prix et en les redistribuant à faible coût dans les collectivités via différents points de chute.

Ce groupe d'achat fonctionne à l'année grâce à une livraison de boîtes de fruits et légumes de première qualité aux deux semaines. Dans chacune de ces boîtes provenant pour la plupart d'agriculteurs locaux, on y retrouve l'équivalent de cinq portions de fruits et légumes par jour, qui permet de répondre aux besoins d'une personne pendant une semaine complète. De plus, de l'information nutritionnelle, des recettes et des astuces sont remises avec chaque boîte.

Ce projet rejoint plusieurs enjeux en sécurité alimentaire dont ceux de rendre accessibles les aliments sains aux personnes vulnérables dans les municipalités sans épicerie, de développer des compétences culinaires, de favoriser l'autonomie des personnes (alternative au dépannage alimentaire) et l'achat local (permets d'appuyer les fermes locales).

Les points de chute dans la MRC de Thérèse-De Blainville sont le **Resto-Pop Sainte-Thérèse**, la **Maison des jeunes SODARRID de Boisbriand**, la **Maison de la famille de Bois-des-Filion et de Sainte-Anne-des-Plaines** et le **Collège**

Lionel-Groulx (*Au moment de publier ce portrait, on annonçait l'arrêt de ce service tant apprécié, le financement étant insuffisant pour en assurer la pérennité*)

5. Fermes locales

Autocueillette

Plusieurs fermes sur le territoire offrent la possibilité de faire de l'autocueillette à coûts avantageux dont cinq d'entre elles se retrouvent à Sainte-Anne-des-Plaines. Il s'agit des **fermes Métayer, Belle Vache, Yvon Lauzon, Petits Fruits et Fraisebec**.

6. Ferme Geobastien

a. Cocktail-bénéfice

La **Ferme Geobastien** a tenu son premier cocktail-bénéfice en 2016 au profit des cuisines collectives d'organismes d'ici, telles que les **Maisons de la Famille de Sainte-Anne-des-Plaines et de Bois-des-Filion**.

L'événement, intitulé « L'agriculture d'ici, des plaisirs pour tous les sens », jumelait l'agriculture et la culture. Une dégustation de bouchées gastronomiques conçues avec des aliments d'ici et une visite des installations de la ferme laitière étaient offertes aux donateurs.

b. Camp de jour

« Ferme en folie » est un camp de jour, d'une durée de 1 semaine, pour enfant âgé de 5 à 12 ans. Ce programme permet aux enfants de découvrir différentes productions agricoles, spécialement la production laitière sur la Ferme Geobastien. Au programme on découvre le circuit du lait : de la vache à la laiterie. Aussi au programme, des ateliers sur d'autres productions telles que la volaille, le porc et le sirop d'érable. Et finalement, les enfants sont initiés aux tâches quotidiennes de la ferme.

Durant l'année, la ferme Geobastien accueille près de 1000 enfants de la région métropolitaine qui passent une journée à la ferme ou une semaine selon la formule « Camp de jour à la ferme ». Il y a aussi des groupes provenant de l'étranger, des étudiants en agriculture ou simplement des familles des alentours qui viennent célébrer un anniversaire de naissance. Toutes ces activités visent à valoriser la profession agricole.

Un des objectifs de l'entreprise est de faire découvrir à tous ceux et celles qui se soucient de la provenance de leurs aliments, ce milieu de travail et de vie ainsi que les méthodes de production.

7. Mérite agricole

Deux entreprises de la MRC de Thérèse-De Blainville se sont illustrées au concours du Mérite Agricole en 2013 : **FraiseBec** et la **Ferme GeoBastien**. Ils ont été parmi les lauréats régionaux de la région des Laurentides.

Le 18 novembre 2016, l'entreprise **FraiseBec** située à **Sainte-Anne-des-Plaines** a reçu le prestigieux Prix Moisson d'or 2016 de l'Association des producteurs maraîchers du Québec (APMQ) pour leur implication exemplaire dans le milieu horticole et pour leurs réalisations innovatrices.

8. Paniers bios

Équiterre

Paniers de légumes frais disponibles été comme hiver. Plusieurs points de chute : **Blainville, Boisbriand, Rosemère et Sainte-Thérèse**

Fermes Lufa

Paniers hebdomadaires de produits frais provenant de fermes locales. Point de chute dans la MRC de Thérèse-De Blainville : **Blainville**.

MESURES ALTERNATIVES DES BASSES-LAURENTIDES

1. Bénévolat et saines habitudes de vie

Mesures Alternatives des Basses-Laurentides travaille principalement à l'application des mesures légales pour adolescents. Dans le cadre de ces mesures, certains jeunes doivent effectués auprès d'organismes partenaires de la région, des travaux bénévoles. Lors de ces travaux, les adolescents offrent leur aide et apprennent à développer de saines habitudes de vie. En effet, cet organisme collabore avec plusieurs maisons de la famille ou centres d'entraide qui offrent aux jeunes la possibilité de participer à des cuisines collectives, à créer des boîtes à lunch, à participer à la distribution alimentaire, à préparer des déjeuners ainsi qu'à confectionner des repas pour les aînés(e) s.

2. Rencontres de groupe sur la toxicomanie

L'approche préconisée est la réduction des méfaits. Ce qui signifie que les jeunes développent leurs propres moyens pour réduire au minimum les conséquences qu'ils vivent en lien avec leur consommation. Lors de la démarche, l'adolescent identifie les avantages et inconvénients qu'il vit face à sa consommation et apprend ainsi à faire de meilleur choix et donc, à adopter de meilleures habitudes de vie.

3. Gestion des conflits

Les adolescents développent leurs habiletés sociales à travers plusieurs rencontres individuelles et de groupe. Par exemple, dans le groupe sur la gestion des conflits, le jeune est aidé à trouver des moyens de gérer son stress ainsi qu'à contrôler sa colère et son impulsivité. Une mesure intitulée, « l'impact d'un clic » leur est enseignée et amène les jeunes à reconnaître leur responsabilité face aux réseaux sociaux ainsi que les impacts du partage d'image intime, le respect des autres ainsi que la notion de consentement.

4. Ateliers de prévention contre l'intimidation

Mesures Alternatives est aussi présente dans les **écoles de la MRC Thérèse-De Blainville** afin d'offrir des ateliers de prévention contre l'intimidation ainsi que des ateliers de prévention et d'explication de la Loi sur le système de justice pénale pour adolescent dans le but de sensibiliser le plus grand nombre d'adolescents sur les lois et règlements que nous devons tous respecter dans notre société pour que les gens se sentent en sécurité et vivent en harmonie.

MRC DE THÉRÈSE-DE BLAINVILLE

1. Projet « Patines-tu? »

Depuis 2007, le comité 6-12 ans de la MRC de Thérèse-De Blainville a mis sur pied le projet « Patines -tu? ». Les différents intervenants des secteurs publics et communautaires se sont regroupés en se donnant comme mandat de récupérer les patins qui ne servent plus afin de les redistribuer aux familles plus démunies du territoire.

Dès le mois de novembre, les patins usagés sont recueillis dans divers points de chute. **Les villes de Sainte-Thérèse, Boisbriand, Bois-des-Filion, Rosemère, Lorraine et Sainte-Anne-des-Plaines** ont chacune leur point de chute ainsi que leurs personnes ressources pour ce projet. Jusqu'à la date limite de collecte, les patins sont recueillis dans les villes participantes pour ensuite être regroupés à la Maison du citoyen à **Sainte-Thérèse**, afin d'être redistribués aux familles, aux organismes ou aux écoles, qui en ont besoin.

De 2012 à 2015, 400 paires de patins ont été offertes gratuitement aux jeunes et aux moins jeunes. L'objectif est d'en remettre une paire à toutes les personnes qui en ont besoin ainsi que de pouvoir aider les écoles à organiser des activités sur glace pour inciter les jeunes à bouger davantage.

2. Programme RAPPID+OR ou SÉCUR-OR

Outil supplémentaire désormais offert aux aînés soucieux de conserver leur indépendance dans un environnement sécuritaire : le programme RAPPID+OR (appelé SÉCUR-OR dans les villes de Sainte-Anne-des-Plaines et de Bois-des-Filion) est offert gratuitement aux personnes, âgées de 65 ans et plus, vivant seules.

Créé par la Sûreté du Québec et implanté de façon probante à Saint-Jean-sur-Richelieu en 2009, le programme est maintenant offert dans les 7 villes de la MRC de Thérèse-De Blainville.

Les objectifs : Permettre aux personnes âgées de demeurer à leur domicile le plus longtemps possible :

- Briser leur isolement;
- Améliorer la sécurité de personnes vulnérables;
- Prévenir certains abus à leur égard.

Plusieurs partenaires sont associés au projet : le service d'incendie, le service de police, le **CISSS des Laurentides** et le **Centre d'action bénévole Solange-**

Beauchamp. Cette alliance permet de former des trios d'intervenants (un pompier, un policier et un bénévole) qui se rendront au domicile des personnes qui en feront la demande, dans un exercice destiné à promouvoir la sécurité dans leur milieu de vie.

3. Escouade santé 0-5-30

Désireuses de promouvoir auprès de leurs citoyennes et citoyens de tout âge les valeurs véhiculées par le programme 0-5-30 COMBINAISON PRÉVENTION, l'ensemble des **Villes de la MRC de Thérèse-De Blainville** via la **Table des représentants locaux en loisirs et sports communautaires**, ont uni leurs efforts en 2012



afin de mettre sur pied l'escouade santé 0-5-30 qui se présente chaque été, entre le mois de mai et le mois de septembre, à environ 70 événements et activités régulières (incluant les camps de jour) organisées par les villes.

L'objectif visé est d'améliorer les connaissances de la population sur les saines habitudes de vie (SHV) et de la faire bouger : chroniques sur les SHV publiées dans les journaux locaux, page Facebook de l'Escouade, kiosque, jeux divers : activités WIXX, tapis serpents et échelles géants,

tapis Village en santé (environnements favorables), objets promotionnels à l'effigie du 0-5-30 (bracelet, frisbee, balle aki, etc.).

Des milieux de vie sans fumée, une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif sont promus afin d'encourager la population à adopter les objectifs du programme 0-5-30 COMBINAISON PRÉVENTION, soit vivre dans un environnement sans fumée de tabac et ne pas fumer, consommer quotidiennement au moins cinq portions de fruits et légumes et pratiquer trente minutes d'activités physiques par jour.

L'Escouade est appuyée financièrement par les Villes participantes ainsi que le **Regroupement local de Québec en Forme, Tournant Santé**.

Pour sa part l'équipe 0-5-30 COMBINAISON PRÉVENTION du **CISSS des Laurentides — territoire de Thérèse-De Blainville**, composée d'une infirmière clinicienne, d'une kinésiologue et d'une nutritionniste, offre un encadrement professionnel de qualité au projet, grâce à son expertise.

En résumé, ce projet a permis de transformer la norme sociale en sensibilisant les familles de la MRC de Thérèse-De Blainville qui ont démontré, au fil des ans, un intérêt sans cesse grandissant pour les saines habitudes de vie.

Grâce à ses actions concertées en faveur de la santé et du bien-être, et à sa démarche dynamique et interactive avec la population, ce projet a mis en valeur le potentiel de chaque municipalité à créer des environnements durables pour tous ses citoyens.

Nous sommes également ravis que la mobilisation des acteurs, qui a permis la réalisation de ce projet porteur et rassembleur pendant six années consécutives, se poursuive l'année prochaine avec un tout nouveau projet qui sera présenté au printemps 2017 et qui incitera toutes les familles de la MRC de Thérèse-De Blainville à adopter un mode de vie physiquement actif.

Comité 0-5-30 MRC

Un comité composé de représentants en loisirs de chacune des villes de la MRC de Thérèse-De Blainville se réunit 3 à 4 fois par année afin de mettre en place des projets qui visent à créer des environnements favorables à l'adoption de saines habitudes de vie chez la population.

4. Salons des aînés et des jeunes

Salon des aînés

- Initié par divers partenaires de la Table de concertation 3e âge de la MRC de Thérèse-De Blainville, le Salon se veut une vitrine de renseignements pour tous les aînés de la région.
- Que ce soit pour renseigner, informer ou encore sensibiliser la population vieillissante, une quarantaine d'exposants sont sur place durant la journée pour promouvoir leurs services ainsi que leurs activités.
- Un 8e Salon avait lieu en 2016 et un kiosque d'information, des conférences en lien avec les saines habitudes de vie ainsi que des informations sur le Centre de jour chez soi et sur le programme PIED, y ont été présentés.

Salon MOB jeunesse

- Le Salon MOB jeunesse est un rendez-vous pour les jeunes âgés de 10 à 17 ans et les familles de la MRC de Thérèse-De Blainville. C'est plus de 20 partenaires des milieux municipaux, policiers, santé et services sociaux et bénévoles qui organisent cet événement.
- C'est plus d'une trentaine de kiosques d'organismes jeunesse-famille et 15 kiosques d'animation ainsi que des conférenciers. Le volet saines

habitudes de vie est mis à l'honneur avec un service dîner boîte à lunch saine.

- Ce Salon est rendu possible grâce à la générosité et à la collaboration de six municipalités de la MRC de Thérèse-De Blainville ainsi que de nombreux partenaires, dont le Consortium jeunesse.

5. Entente interculturelle

Les Villes de la MRC de Thérèse-De Blainville, soit les villes de Blainville, Boisbriand, Bois-des-Filion, Lorraine, Rosemère, Sainte-Anne-des-Plaines et Sainte-Thérèse ont conclu une entente qui permet aux citoyens de ces **sept (7) municipalités** de s'inscrire à des activités culturelles dirigées offertes par chacune d'entre elles dont certaines permettent d'adopter un mode de vie physiquement actif.

Ainsi, les résidents du territoire de la MRC de Thérèse-De Blainville peuvent profiter d'un grand choix d'activités dirigées offertes sur le territoire, selon l'horaire, le niveau et le lieu qui convient le mieux à leurs besoins, et ce, sans frais additionnels habituellement exigés lorsque non-résidents.

6. Plan de développement de la zone agricole (PDZA)

La **MRC de Thérèse-De Blainville** s'est dotée d'un Plan de développement de la zone agricole (PDZA) innovant et avant-gardiste en vue de valoriser les potentialités agricoles et agroalimentaires sur son territoire et de contribuer à l'autonomie alimentaire de la région en offrant des produits agricoles et alimentaires sains contribuant au bien-être et à la santé de ses citoyens.

À cet effet, la consultation publique impliquant les acteurs de la MRC, qui a eu lieu le 19 mars 2014, avait pour objectif d'enrichir et de bonifier les enjeux et les actions stratégiques du PDZA et ainsi tracer des orientations futures. Le rapport portant sur le portrait, le diagnostic agricole et agroalimentaire de la MRC ainsi que le Plan de Développement de la Zone Agricole et son plan d'action, déposés le 28 mai 2014 par résolution, sont disponibles en ligne au www.mrc-tdb.org

On peut y lire :... « *En 2010, le nombre de fermes dans la MRC de Thérèse-De Blainville était de 89. Les productions végétales dominant dans la MRC. Elles représentent l'activité principale de 77,5 % des entreprises agricoles comparativement à 22,5 % pour les productions animales* ».

Il y a 37 entreprises de transformation de produits agricoles dans la MRC de Thérèse-De Blainville, dont 6 dans le secteur des petits fruits et des légumes. La MRC de Thérèse-De Blainville présente la plus grande concentration de transformateurs dans la Couronne Nord.

L'une des actions, prévue au plan d'action du PDZA, est de soutenir des projets en agrotourisme (ex. route gourmande, circuits courts, transformation à la ferme, visites à la ferme, kiosques à la ferme et marchés publics).

7. Programme PAIR

Il s'agit d'un service automatisé d'appel qui communique avec la personne quotidiennement, à l'heure qui lui convient.

Qui permet à toute personne retraitée ou semi-retraîtée, âgée de 50 ans et plus, vivant seule ou avec un(e) conjoint(e) en perte d'autonomie ou à toute personne handicapée, vivant seule et éprouvant le besoin d'être rassurée de se sentir en sécurité, tout en conservant son autonomie

Les objectifs poursuivis sont de permettre de détecter des situations problématiques et d'urgence, de combler un besoin de sécurité, de briser l'isolement et de sauver des vies.

8. Covoiturage Rive-Nord – Transport collectif à moindre coût

La MRC de Thérèse-De Blainville invite l'ensemble de ses résidants, les travailleurs et les étudiants de son territoire à se déplacer en covoiturage en consultant ce site Internet affilié au réseau de covoiturage.ca : www.rive-nord.covoiturage.ca.

L'initiative des **7 villes de la MRC** a pour objectif de faciliter les déplacements quotidiens sur la Rive-Nord, vers Laval et Montréal, de même que pour les trajets interurbains faits de façon occasionnelle. De plus, en complétant l'offre de services, en matière de transport en commun, le covoiturage contribue à diminuer les émissions de gaz à effets de serre par l'intermédiaire d'une approche conviviale.

Un programme de covoiturage employeurs est également offert par la MRC de Thérèse-De Blainville et par la SODET (CLD)

Afin d'assurer une meilleure mobilité de la main-d'œuvre des entreprises de la région de Thérèse-De Blainville, la **Société de développement économique Thérèse-De Blainville (SODET)** offre aux employeurs différents outils permettant de favoriser l'utilisation des modes de transport alternatifs à l'utilisation de l'auto en solo. Par l'entremise des outils et services offerts par Covoiturage.ca, les employeurs de la région des Laurentides peuvent encourager leurs employés à se déplacer en pratiquant le covoiturage.

Les employeurs peuvent, gratuitement et en toute simplicité, inviter leurs employés à s'inscrire sur www.rive-nord.covoiturage.ca afin d'y rencontrer un

conducteur ou des passagers pour partager la route lors de leurs déplacements. Une formule incluant divers outils et services-conseils adaptés au contexte de chaque employeur est également disponible. Les employeurs qui souhaitent obtenir plus d'information à ce sujet peuvent communiquer directement avec covoiturage.ca. (Source : www.rive-nord.covoiturage.ca)



Lancement 2016 Conférence de presse Élus municipaux

Escouade santé 0-5-30 Journée de l'environnement Ville de Boisbriand



Escouade santé 0-5-30 Ville de Lorraine

OMH DE LA MRC DE THÉRÈSE-DE-BLAINVILLE

1. Prendre soin de moi, des autres et de ma communauté

Grâce au soutien financier de la **CRÉ**, ce projet a été mis sur pied dans le but d'utiliser le levier des offices municipaux (OMH) du territoire de la **MRC de Thérèse-De Blainville** pour créer un mouvement mobilisateur auprès des aînés de la MRC, en collaboration avec les organismes présents et en ajoutant certains services et/ou activités. Parmi les objectifs poursuivis, l'un décrit l'importance de favoriser l'adoption et/ou le maintien de saines habitudes de vie (alimentation, mode de vie physiquement actif, etc.) en vue de prévenir d'éventuels problèmes de santé liés au vieillissement et à la sédentarité.



Musclez vos méninges — SADP



Route des Gerbes d'Angelica-Mirabel

Le projet visait essentiellement les locataires (aînés et familles) des **OMH de la MRC de Thérèse-De Blainville** et des **Habitations Solid'Aires (OSBL)**. Cependant, afin de compléter les groupes permettant ainsi une mixité sociale et une ouverture sur la réalité de chacun, les activités ont été également offertes aux citoyens de la MRC de Thérèse-De Blainville.

Plus de 80 activités ont été réalisées durant l'année et le projet a rejoint plus de 240 aînés : 90 adultes et 70 enfants favorisant les contacts intergénérationnels, surtout lors des sorties culturelles et dans le cadre du projet de jardin communautaire.

Voici un aperçu des retombées de l'une de ces activités.

Programme « « Viactive » »

Parmi les activités déployées en lien avec les EF-SHV, notons l'embauche d'une éducatrice physique qui a offert des séances d'exercices physiques pendant une période de dix (10) semaines dans 5 OMH et qui a donné le goût aux aînés de bouger davantage et de poursuivre l'activité. En effet, des bénévoles ont suivi la formation du programme « Viactive » offert par la **FADOQ** des Laurentides afin de poursuivre l'animation de séances d'activités physiques de façon régulière et permanente. Depuis, deux groupes supplémentaires, accueillant des résidents de deux OMH, se sont ajoutés au premier groupe qui existe déjà depuis plusieurs années. Ce programme est offert une à cinq fois par semaine, selon le groupe.

2. Atelier « En famille, on bouge et cuisine santé! »



Deux séries de huit ateliers d'activités physiques avec exercices d'échauffement dynamique, de mise en forme et d'étirements, sont offerts aux jeunes âgés de 6 à 12 ans et leurs parents. Une collation saine est présentée et dégustée par les participants lors de chaque séance.

3. Atelier de cuisine pour jeunes



Des ateliers de cuisine pour jeunes âgés de 7 à 12 ans (13 ateliers sur une période de deux ans) ont été tenus dans les locaux de la **Maison des Jeunes des Basses-Laurentides à Sainte-Thérèse**.

4. Activités et sorties planifiées

Dans les OMH de la MRC de Thérèse-De Blainville, plusieurs sorties sont organisées pour les résidents : Cueillir des pommes, Jardin Botanique, Centre de la nature (marche, canot, etc.). Ces activités ont plusieurs avantages dont celui d'inviter les résidents à maintenir une bonne forme physique.

5. Activités préventives

Des activités de sensibilisation concernant les sujets touchant les ITSS, la saine alimentation et l'importance de bouger au quotidien, sont abordées quotidiennement dans les interventions.

1. Projet « Bougeons ensemble »

En préparation pour participer à la course de la persévérance, des activités diverses sont offertes aux parents et aux jeunes, membres de Panda. L'objectif poursuivi est de favoriser l'acquisition de saines habitudes de vie et de permettre aux parents et jeunes Panda de s'accorder un moment positif en famille. Parmi les activités proposées, nous retrouvons des ateliers de cuisine en famille, des activités sportives (gym-piscine), des randonnées pédestres et activités diverses au **Parc du Domaine Vert** dont l'activité, d'Arbre en Arbre.

2. Les PANDAS font du yoga

Programme de yoga parents-enfants pour les 6 à 11 ans.

3. L'ascension du mont TDA/H

Il s'agit d'un entraînement parents-enfants qui permet de découvrir les bienfaits de l'activité physique.

4. Activités annuelles familiales

Des activités, organisées par les parents, favorisent des sorties en plein air et des fins de semaine de répit avec une programmation d'activités sportives.

À noter que les Assemblées générales annuelles se déroulent toujours au Parc du Domaine Vert et que pendant ce temps, un animateur invite les enfants à participer à des activités en plein air tel que d'Arbre en Arbre.

5. Camps

Camp d'été

Chaque année, 25 enfants peuvent s'inscrire à un camp d'été qui est subventionné à 50 % par l'organisme PANDA.

Camp familial d'hiver

Ce camp est offert aux parents et à leurs enfants dans le cadre de la semaine de la relâche. Celui-ci se déroule dans une base de plein air.

Camp de jour équestre

À l'intérieur de la programmation de ces camps, plusieurs activités sportives et de plein air sont offertes durant l'année aux parents et aux enfants (ex. baignade, raquette, ski de fond, glissade, randonnée, patinage, etc.).

6. Atelier cuisine santé en famille

En collaboration avec IGA, qui prête sa cuisine à l'organisme, des ateliers cuisine sont offerts aux parents et aux enfants

PARC DU DOMAINE VERT

Le Parc du Domaine Vert est un parc forestier de mille cinq cents (1 500) acres de terrain, situé en milieu urbain : sa vocation en est une de plein air et le respect de l'environnement est fondamental. Les activités offertes s'adressent aux familles, aux groupes scolaires et aux entreprises.

Le Parc du Domaine Vert propose plusieurs activités : randonnée pédestre, baignade, bicyclette, hébertisme au sol et d'Arbre en Arbre, piscine avec jeux d'eau et autres activités tels que :

- L'été
- Aires de pique-nique
- Piste cyclable : vélos de route 10,9 km linéaires
- Boucles de marche : 7 km
- Terrain de volleyball
- Sentier d'hébertisme au sol (enfants 4-10 ans)
- Aire de jeux
- Camps de jour
- Pumptrack

À noter que la piste cyclable traverse le parc, d'est en ouest et relie deux municipalités (Mirabel et Blainville) entre elles, et ce, jusqu'au parc linéaire Le P'tit Train du Nord.

- L'hiver
- Pistes de ski de fond : 34 km linéaires
- Boucles de marche : 3,4 km
- Sentiers de raquette : 5,7 km
- Anneau de glace : 1 km
- Butte de glisse
- Boutique de location sur place
- Camp plein air
- Pistes de Fatbike : 13.5 km

Le Parc du Domaine Vert est constitué en **Régie intermunicipale du Parc du Domaine vert** issue du regroupement de quatre (4) municipalités : Blainville, Boisbriand, Mirabel et Sainte-Thérèse.

L'accès au parc est gratuit pour les citoyens des 4 villes propriétaires avec une preuve de résidence (accès gratuit au sentier et à la piscine).

PARC DE LA RIVIÈRE-DES-MILLE-ÎLES

Fondé par Écho-Nature en 1987 et géré par cet organisme sans but lucratif, ce parc a une superficie de 16 km² et 42 km d'eau courante. Son territoire, comprenant des zones protégées, est composé de quatre grands écosystèmes : la rivière, les marais, le marécage et la forêt. En parcourant les différents sentiers, on traverse une érablière argentée et à proximité de l'île Locas, on a accès à un belvédère flottant offrant une vue sur une aire marécageuse isolée et sur une hutte de castors. Deux passerelles permettent de circuler à travers un boisé marécageux au bois de Rosemère et à l'île Darling. Cette dernière, tout comme l'île des Juifs, a été désignée refuge faunique par le gouvernement du Québec pour sa grande valeur écologique.

Éco-Nature réalise divers aménagements pour augmenter l'accessibilité au territoire de la rivière des Mille Îles et pour améliorer l'expérience des usagers.

Les utilisateurs ont donc accès à des quais, passerelles, tour d'observation, sentiers pédestres, abris, aires de pique-nique, etc. Pendant la saison hivernale, **Éco-Nature** aménage également une patinoire en rive, un sentier de raquette, de marche, des glissoires et des pistes de ski de fond au Parc Chopin et au Parc des Prairies à Laval ainsi qu'au **golf de Rosemère**. De plus, Éco-Nature produit et installe des panneaux de signalisation ainsi que des panneaux d'interprétation. Mais **le Parc de la Rivière-des-Mille-Îles** c'est aussi :

1. Pêche familiale guidée/Pêche en herbe

Accompagné d'un guide, les jeunes de 8 à 13 ans peuvent s'initier à la pêche : apprendre les bonnes pratiques de la pêche, identifier les différentes espèces de poissons, dépecer, vider et apprêter son poisson. Au terme de l'activité, chaque participant reçoit une canne à pêche, un guide Guliver et un permis de pêche valide jusqu'à leur 18 ans. 1542 jeunes ont participé à cette activité en 2014.

2. Activités ponctuelles et événements en partenariat

Le Parc de la Rivière des Mille-Îles est partenaire de la **Ville de Bois-des-Filion** dans le cadre de sa Fête de la famille et de la **Ville de Rosemère** dans le cadre de sa Fête des citoyens.

3. Aménagement du territoire

- Aménagement, entretien et traçage des pistes de ski de fond et de marche au Golf de Rosemère avec la participation du **Club de ski de fond de Rosemère**.
- Traçage des sentiers de traîneaux à chiens pour le carnaval d'hiver au Parc Charbonneau à **Rosemère**.
- Nettoyage et accessibilité de l'île Garth en vertu de l'entente avec **Bois-des-Filion** et le MDDELCC.
- Installation, désinstallation et remisage des 70 quais répartis dans les différentes municipalités (**Rosemère**, **Bois-des-Filion** et Laval).
- Gestion et installation d'un nouveau quai au Marécage Tylee à **Rosemère**.
- Mise en place et sécurité de la Classique des Mille-Îles (course de canot international) pour l'édition 2014.
- Une animatrice responsable d'une thématique du camp de jour a reçu la formation DAFA.
- La possibilité de louer ou d'apporter son embarcation pour pratiquer des sports nautiques.

PROGRAMME MELIOR

Le programme Melior, soutenu par l'ensemble des partenaires incluant le ministère de la Santé et dont le partenaire financier est **Québec en Forme**, est complémentaire aux initiatives et activités d'éducation et de sensibilisation des consommateurs mises en place par d'autres organisations. Le Programme Melior et ses chartes d'engagements volontaires de progrès nutritionnel visent les entreprises agroalimentaires dans le but de contribuer à façonner un environnement pouvant aider le consommateur québécois dans ses efforts à mieux s'alimenter.

Dans le cadre de ce programme, la charte d'engagements volontaires concerne l'offre d'aliments dont la valeur nutritionnelle a été améliorée afin d'influencer positivement l'état de santé de la population. Chaque entreprise qui souhaite joindre le programme sera appelée à créer sa propre charte d'engagements, en accord avec sa réalité technique et commerciale.

Deux domaines d'intervention sont possibles :

1. Composition nutritionnelle des produits et des menus
2. Accessibilité des produits et des menus à valeur nutritionnelle améliorée

À ce jour, et parce que nous sommes tous conscients que la santé passe aussi et surtout par l'assiette, les entreprises Pacini, Commensal & Cie et les supermarchés IGA sont tous signataires d'une Charte d'engagements Melior et ont décidé d'être des ambassadeurs du programme en incitant les autres acteurs sur le marché à s'engager sur la même voie.

Restaurant Pacini

Pacini est un exemple d'entreprise qui déploie des efforts pour promouvoir la saine alimentation. Première chaîne de restaurants à avoir aboli tous les gras trans artificiels de ses menus et à s'être engagée dans le *Programme Melior*. Pacini a réduit de 24 % le sel dans la presque totalité de son menu, a développé un menu sans gluten varié et offre des plats exempts des principaux allergènes très appréciés des clients qui souffrent d'allergies alimentaires.

La chaîne soutient 25 organismes communautaires, répartis aux quatre coins du Québec. Les franchisés de Rosemère se sont engagés à venir en aide à la **Maison des jeunes des Basses-Laurentides**, dont la mission est de favoriser le développement des jeunes principalement âgés entre 12 et 17 ans

LE PETIT PATRO

Afin de favoriser de saines habitudes de vie chez les adolescents(e) s, deux activités ont été initiées :

1. Yoga

Depuis le mois de mars dernier, un professeur de yoga vient offrir des cours de yoga aux jeunes. Par cette discipline, le jeune apprend la gestion du stress, la détente et la relaxation, la mise en forme. Le tout permet une amélioration de leur estime de soi et facilite leur concentration.

2. Ateliers de cuisine

Des ateliers de cuisine avec thématiques diverses tel que les jeudis sans viande permettent de faire découvrir de nouvelles recettes et une gamme de substituts sains aux jeunes.

3. Code de vie

À ces nouvelles activités s'ajoutent à la routine de vie déjà établie au **Petit Patro** ces recommandations ou exigences favorisant de saines habitudes de vie chez les jeunes.

- Fruits et légumes disponibles en tout temps
- L'importance de prendre trois repas par jour
- Avoir une saine hygiène corporelle : une douche est obligatoire tous les jours
- Bonnes habitudes de sommeil (couvre-feu)
- Le jeune est encouragé à participer à la préparation des repas
- Les boissons énergisantes sont interdites
- Un seul café par jour est autorisé avant 11 h le matin
- Jus et lait disponible aux repas
- Eau en tout temps

POLITIQUES ALIMENTAIRES DANS LE SECTEUR DE LA SANTÉ, DU MILIEU SCOLAIRE ET DE LA PETITE ENFANCE.

La mise en œuvre de ces politiques gouvernementales se fait à géométrie variable dans les différents établissements scolaires et de santé de la région.

Voici quelques exemples de mise en application de la politique alimentaire qui prône l'exemplarité et fait figure de modèle pour la saine alimentation afin d'améliorer la santé de la population.

1. Services de santé⁵

Le cadre de référence pour les établissements de santé contient 6 orientations dont en voici quelques exemples :

- a. Offrir des repas et des collations de haute valeur nutritive;
 - Offrir des aliments ayant une faible teneur en gras saturés et privilégier les gras poly et mono-insaturés :
Exemples : éliminer la friture et l'usage d'aliments préalablement frits, offrir du poisson 2 fois par semaine.
 - Éviter les aliments ayant une teneur élevée en sucre ajouté.
Exemples : s'assurer d'offrir des desserts et des collations à base de fruit ou de lait et réduire le plus possible la quantité de sucre ajouté dans les desserts préparés par le service alimentaire.
 - Ces règles sont assouplies dans les milieux de vie comme les centres jeunesse et les centres de personnes âgées.
- b. Intégrer les principes du développement durable à l'ensemble des activités des services alimentaires :
 - Diminuer la production de matières résiduelles.
Exemple : diminuer graduellement, jusqu'à l'élimination, l'utilisation de vaisselle jetable
- c. Favoriser l'accessibilité physique et économique à une variété d'aliments de haute valeur nutritive :

⁵ Cadre de référence pour les établissements de santé
<http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2009/09-289-02.pdf>

- Organiser l'offre de service de façon à favoriser l'accès physique à des aliments de haute valeur nutritive.

Exemple : disposer les machines distributrices d'aliments sains à des endroits stratégiques, de façon à répondre aux besoins de la clientèle et prévoir plusieurs points de service.

d. Promouvoir la saine alimentation auprès des clientèles des services alimentaires :

- Promouvoir la saine alimentation et l'acceptation sociale de la politique alimentaire.

Exemple : sensibiliser les clientèles (patients, visiteurs et personnel) aux saines habitudes alimentaires. Prendre en compte les interventions reconnues comme efficaces.

e. Assurer le développement des compétences du personnel :

Exemple : offrir des programmes d'information et de formation à l'intention du personnel.

f. S'assurer de la qualité globale des aliments et des boissons offerts :

- S'assurer de la qualité globale des aliments à chaque étape, de l'entreposage au service des repas.

Exemple : mettre en place des mesures de contrôle de la qualité sensorielle (apparence, saveur, texture et odeur) et de la qualité nutritive des aliments et des repas.

2. Milieu scolaire⁶

Le volet saine alimentation de la politique « pour un virage santé à l'école » est plus détaillée en terme de contenu de l'assiette, de portions à servir pour les groupes d'âge et de la valeur nutritionnelle des aliments tel que la quantité de sel, de sucre et de gras avec des critères à respecter pour le choix des produits, au service alimentaire et dans les machines distributrices des écoles. Elle offre aussi des grilles avec critères d'évaluation ainsi qu'un modèle de contrat de concession et des critères à inclure dans le cahier des charges.

La politique contient six orientations dont en voici quelques exemples :

a. Offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonne valeur nutritive :

⁶ Guide d'application du volet alimentation pour un virage santé à l'école
<http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2008/08-289-01.pdf>

Exemple : Composer une assiette principale comprenant au moins un légume d'accompagnement, privilégier les types de cuisson n'utilisant pas ou que très peu de matières grasses (à la vapeur, au four, braisé, poché, grillé ou rôti).

b. Éliminer les aliments à faible valeur nutritive de l'offre alimentaire :

Exemple : Éliminer les boissons gazeuses sucrées, celles avec substitut de sucre (boissons diètes) ainsi que les boissons avec du sucre ajouté, éliminer les produits dont la liste des ingrédients débute par le terme « sucre » ou un équivalent.

c. Offrir des lieux adéquats et des conditions favorables lors des repas :

Exemples : Faire du repas un moment agréable de la journée scolaire, notamment en s'assurant que les endroits où les jeunes mangent sont accueillants et conviviaux. L'Association des services de garde en milieu scolaire du Québec travaille présentement sur le projet « **Ensemble pour des contextes de repas plus conviviaux** » avec quelques écoles primaire du Québec. (<http://www.asgmsq.qc.ca/ensemble.html>).

d. Mettre en place différentes activités d'éducation et de promotion qui favorisent une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif :

Exemples : Intégrer au quotidien des activités de sensibilisation aux saines habitudes de vie, offrir aux jeunes de nouveaux aliments et mets pour leur permettre de développer leur goût.

e. Informer périodiquement les parents et la communauté des différentes actions mises en place afin qu'ils soutiennent les efforts du milieu scolaire et assurent une continuité :

Exemples : Diffuser des messages, des vidéos, etc., sur le site Internet de l'école, publier des articles dans un journal local ou celui de l'école.

f. Établir ou consolider des partenariats avec la communauté :

Exemple : **Établir avec la municipalité des corridors sécuritaires vers l'école** (signalisation adéquate, accès sécuritaires, réglementation routière, etc.).

3. Services éducatifs⁷

Le cadre de référence « Gazelle et Potiron » contient 7 orientations favorisant la saine alimentation ainsi que 5 pour le jeu actif et le développement moteur. À noter que l'annexe contient une vingtaine de pages contenant les paramètres à respecter pour l'achat des aliments afin qu'ils respectent les critères d'une saine alimentation.

Voici en quoi consistent les 7 premières orientations du volet, saine alimentation ainsi que les pratiques à privilégier (exemples).

- a. Offrir le lait aux poupons de manière sécuritaire et respectueuse du choix des parents :
Exemples : offrir un endroit tranquille et confortable où les mères peuvent allaiter et s'assurer que les parents sont bien informés de ces facilités d'accueil.
- b. Utiliser des stratégies éducatives favorables au développement de saines habitudes alimentaires, d'une image corporelle positive et d'une relation saine avec la nourriture :
Exemples : féliciter l'enfant pour ses talents, ses réalisations et ses qualités plutôt que pour son apparence physique, ne pas féliciter l'enfant qui a tout mangé (ou qui a mangé ses légumes, offrir la possibilité à l'enfant de manger une portion de dessert ou une collation, peu importe ce qu'il a mangé précédemment).
- c. Assurer un contexte de repas propice à la saine alimentation et à la découverte des aliments :
Exemples : accorder suffisamment de temps aux périodes de repas et de collations, faire découvrir et susciter la réflexion quant aux couleurs, textures, formes, odeurs et saveurs des aliments.
- d. Offrir une alimentation variée et composée d'aliments à valeur nutritive élevée aux poupons âgés de 6 à 18 mois :
Exemple : collaborer avec le parent dans le processus d'introduction des aliments.
- e. Offrir une variété d'aliments à valeur nutritive élevée en quantité adéquate aux enfants âgés de 18 mois à 5 ans :

⁷ Cadre de référence « Gazelle et Potiron »

<https://whhttp://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2009/09-289-02.pdf>
www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/guide_gazelle_potiron.pdf

Exemples : offrir chaque jour aux enfants de 2 à 5 ans une alimentation qui répond à au moins 50 % de leurs besoins nutritionnels quotidiens (au moins 2 à 2 ½ portions de légumes et de fruits variés, de préférence, de couleur vert foncé ou orangée, etc.), **encourager les enfants à boire de l'eau** afin de favoriser une hydratation optimale.

- f. Exclure de l'offre alimentaire quotidienne les aliments et les boissons à faible valeur nutritive;

Exemples : ne pas servir de boissons contenant du sucre ajouté, à l'exception de la boisson de soya enrichie aromatisée et du lait aromatisé, limiter l'utilisation de sel dans la préparation des repas en privilégiant les fines herbes et les épices.

- g. Prévenir les situations susceptibles de nuire à la santé.

Exemples : mettre en place un protocole permettant de reconnaître les allergènes, d'assurer la sécurité des enfants allergiques et d'intervenir adéquatement en cas de réaction allergique, éviter de servir du miel ou des produits contenant du miel aux enfants de moins de 12 mois.

(Source : Brigitte Camden, nutritionniste Direction de santé publique, CISSS des Laurentides. Août 2016)

POLITIQUES (MADA-PFM-MAE)

1. Démarche « Municipalité amie des aînés » (MADA)

Le programme MADA est né en 2010 de la volonté du gouvernement du Québec de mettre un frein à l'âgisme et de soutenir les municipalités qui souhaitent adapter leurs politiques, leurs services et leurs structures en ce sens. Ce programme s'appuie sur la concertation, stimule la participation citoyenne et l'engagement communautaire des aînés.

« Saviez-vous que, depuis 2011, la population des 65 ans et plus dépasse, pour la première fois dans l'histoire, celle des moins de 15 ans? »

88,6 % des aînés du Québec habitent une ville qui a implanté le programme. Dans les Laurentides, 53 municipalités ont entrepris la démarche MADA, dont la **Ville de Sainte-Thérèse**, et 34 sont désormais reconnus, dont les **Villes de Blainville, Boisbriand, Lorraine et Rosemère** »

2. Politique familiale municipale (PFM)

Une PFM exprime la volonté du conseil municipal de s'engager à favoriser le mieux-être des familles vivant sur son territoire. Elle est souvent le résultat d'une consultation des services municipaux, des familles et des organismes socioéconomiques du milieu. Les PFM s'élaborent à travers un processus de consultation, de planification et d'évaluation.

Pour les familles, une PFM c'est :

- L'offre d'un cadre de vie de qualité où il fait bon vivre;
- Une référence pour s'établir dans un nouveau milieu.

Pour les intervenants municipaux, une PFM c'est :

- Une reconnaissance de la place des familles dans leur milieu;
- Un outil de planification de l'action en faveur des familles;
- Un instrument de promotion dans un même document de toutes les actions spécifiques en faveur des familles;
- Un cadre de référence qui facilite la mise en œuvre et le suivi du plan d'action;
- Un guide qui permet aux divers partenaires de suivre l'évolution des mesures du plan d'action.

Pour les organismes du milieu, une PFM c'est un lieu privilégié de partage des projets pour les familles dans la communauté.

Actuellement, plus de 800 municipalités et MRC accréditées ont élaboré une PFM, représentant plus de 80 % des familles du Québec.

Dans la **MRC de Thérèse-De Blainville**, 4 municipalités sont reconnues par le Ministère de la Famille pour avoir développé une PFM. Il s'agit des **Villes de Blainville, Boisbriand, Lorraine et Rosemère**. Un volet saines habitudes de vie a d'ailleurs été intégré dans plusieurs de ces politiques et plan d'action.

La **Ville de Sainte-Thérèse**, quant à elle, a déposé sa candidature à l'automne 2016. Elle a obtenu une subvention du Ministère de la Famille au mois de février 2017 lui permettant ainsi d'intégrer le volet famille et le volet aînés à sa nouvelle politique intergénérationnelle dont le lancement est prévu au mois de juin 2017.

Soulignons que la **Ville de Bois-des-Filion** a produit une politique familiale en 2008 et qu'un volet pour les aînés et les saines habitudes de vie avaient été développés.

3. Démarche « Municipalité amie des enfants » (MAE)

Une MAE est une municipalité qui s'engage à respecter les droits de l'enfant et dans laquelle ses opinions, ses besoins et ses priorités font partie intégrante des décisions, des politiques et des programmes publics. Bref, c'est une municipalité qui fait place à l'enfant dans toutes ses actions. La Convention relative aux droits de l'enfant des Nations Unies demande entre autres aux municipalités de repenser leur structure, leurs services et l'aménagement qui ont des répercussions sur la qualité de vie de leur communauté.

Les objectifs du programme :

- Reconnaître les acquis et les intentions des municipalités quant à l'importance accordée à l'enfant dans l'élaboration de son offre de service par le biais de sa politique familiale municipale.
- Depuis son lancement québécois en 2009 par le Carrefour action municipale et famille (CAMF) et grâce à la participation financière d'Avenir d'enfants, le programme a pris son envol et s'est déployé partout au Québec.
- Le CAMF et UNICEF Canada ont depuis remis l'accréditation à 30 municipalités dont la **Ville de Blainville** (2012 et 2015).

RESTO-POP THÉRÈSE-DE BLAINVILLE

Le Resto-Pop Thérèse-De Blainville est un organisme à but non lucratif ayant pour mission de combattre l'exclusion sociale, de briser l'isolement et de soulager la pauvreté en offrant des repas complets et équilibrés à prix modique tout en introduisant l'aspect nutritif d'une saine alimentation.

1. Dîner Pop

Repas sains, équilibrés et gratuits offerts à une cinquantaine d'enfants défavorisés ciblés par les directions scolaires et ce, à tous les jours de classe. Favorise la réussite éducative par la diminution de l'insécurité alimentaire. **Écoles primaires desservies : Saint-Pierre, Tandem, Du Trait-d'Union et Arthur-Vaillancourt.**

2. Dîner part 'Age

Repas gratuits offerts au domicile des aînés en perte d'autonomie et n'ayant pas les moyens de se nourrir convenablement. Amélioration de la santé et diminution de l'isolement des aînés grâce aux bénévoles qui livrent les repas et créent des liens.

3. Service de restauration

Dîners complets et équilibrés servis du lundi au vendredi à la communauté vivant une situation financière difficile. Le Resto-Pop sert environ 45 000 repas/année gratuitement ou à prix modique.

4. Cultive-Toit

Le projet Cultive-Toit a été créé en 2013. C'est grâce à l'expertise d'une étudiante en technologie de la production horticole et de l'environnement, ainsi qu'à la collaboration du **département d'agriculture et d'horticulture du Collège Lionel-Groulx**, du **Centre de formation agricole de Mirabel** et du **Centre du Jardin Dion**, que le toit vert a été réalisé.

Le Jardin sur le toit permet aux participants de vivre le processus de culture urbaine à toutes les étapes. Il s'agit d'un projet d'horticulture urbaine alliant formation, cuisine, herboristerie et développement durable. Intégration des produits cultivés aux repas offerts au Resto-Pop, conservation, amélioration des connaissances et de l'autonomie alimentaire, fruisane et tisane, compostage et une récolte de 40 variétés de légumes, herbes et fleurs comestibles.



Toutes ces réalisations s'ajoutent aux bienfaits incontestés des toits verts en milieu urbain, notamment l'économie d'énergie, la réduction des flots de chaleur et des gaz à effet de serre, donc l'amélioration de la qualité de l'air contribuant ainsi à une meilleure santé collective

LA RÉUSSITE ÉDUCATIVE... L'AFFAIRE DE TOUS!

1. Partenaires pour la réussite éducative dans les Laurentides (PREL)

- En éducation, on définit les facteurs de protection comme des moyens à mettre en place afin de modifier positivement les comportements et les actions des jeunes, afin de favoriser la persévérance et la réussite éducative dans le parcours scolaire.
- Les chances de réussite d'un élève sont augmentées s'il est exposé fréquemment, dans son développement, à des facteurs de protection.
- Au PREL, les facteurs de protection qui ont été priorisés sont :
 - La promotion de la lecture
 - La culture scientifique
 - Les saines habitudes de vie
 - Les activités culturelles
 - Les transitions réussies
- Il est recommandé de débiter, dès la petite enfance, à cultiver des intérêts diversifiés.

Journées de la persévérance scolaire : La Marche synchronisée

Les Journées de la persévérance scolaire se déroulent la 3^e semaine du mois de février. La *Marche synchronisée* est une initiative régionale mise en place pour l'occasion. Un geste symbolique à grand déploiement qui permet de mobiliser des centaines de personnes de différents milieux des Laurentides qui parcourent, chacune, un kilomètre pour la cause. Plusieurs partenaires de la MRC de Thérèse-De Blainville y participent.

Génération C4

Le programme régional Génération C4 est une certification destinée aux **employeurs des Laurentides** qui embauchent des étudiants au sein de leur entreprise. Cette certification vise à les sensibiliser et à les outiller quant à l'importance de la conciliation entre les études, le travail, la famille et les activités de la vie courante, chez les jeunes et les adultes en formation des Laurentides. (Source : www.perseverancescolaire.com)

2. Persévérons ensemble : une initiative du monde des affaires!

Persévérons ensemble est constitué de partenaires qui se mobilisent afin de soutenir des actions concertées et le développement d'initiatives favorisant la

persévérance et la réussite sur le territoire de la **Commission scolaire de la Seigneurie-des-Mille-Îles**.

Projet « Toucher le Sommet »

Le projet « Toucher le Sommet » de l'organisme **Persévérons ensemble** célèbre sa troisième édition en 2016.

Ce projet consiste à permettre à environ 100 jeunes de 12 à 24 ans, à risque de décrocher ou vivant l'exclusion, de vivre une expérience de persévérance, encadrés et encouragés par des adultes de tous horizons. Des partenaires de la communauté s'unissent, dans l'organisation comme dans la réalisation du projet, afin de permettre à ces jeunes d'atteindre le sommet du Mont Orford.

Le 28 mai 2016 dernier, au terme d'une démarche de persévérance de dix semaines, ces jeunes ont eu l'occasion de gravir la montagne en



compagnie de guides experts et de figures inspirantes issues du milieu des affaires, nommés Mentors. En gravissant le Mont Orford avec les jeunes, ces Mentors favorisent les échanges et donc, les opportunités d'emplois, de stages ou de

parrainage.

Tout au long du projet, les partenaires contribuent à la préparation physique et psychologique nécessaire à la réalisation de cet objectif.

Toucher le sommet, c'est plus qu'une activité d'un jour. C'est avant tout un processus personnel à l'intérieur d'une activité d'équipe où l'engagement de chacun est prioritaire.

i. Maison de Jeunes des Basses-Laurentides

En collaboration avec l'organisme « **Persévérons ensemble** », le projet « Toucher le sommet » permet aux jeunes de la MDJ de se dépasser, de faire preuve de persévérance, de ténacité et d'endurance afin de réaliser leur plein potentiel, et ce, par le biais de divers entraînements de mise en forme et ateliers nutritionnels afin d'adopter de meilleures habitudes de vie.

ii. Maison des Jeunes SODARRID de Boisbriand

La Maison des Jeunes SODARRID participe depuis deux ans à Toucher le sommet. Un programme de mise en forme d'une durée de 10 semaines d'entraînement a été offert aux jeunes participants. Ce programme offre deux entraînements par semaine dont un est obligatoire (ex. : Cross-Country, monter et descendre les escaliers (entraînement). Les jeunes doivent participer à une activité offerte par la MDJ chaque semaine. Pour clôturer ce programme d'entraînement, le Mont Saint-Bruno est gravi.

iii. Carrefour Jeunesse-emploi de Thérèse-De Blainville



Afin de s'entraîner et de se préparer adéquatement pour leur participation au projet, dix semaines d'entraînement au centre de Cross — fit à Saint-Eustache ont été offerts aux 10 jeunes qui participaient au projet en 2016. Il s'agissait de leur activité « Team Building » de l'année.

Le transport était organisé par le **Centre multiservice de Sainte-Thérèse** jusqu'au Mont Orford.

iv. Centre multiservice de Sainte-Thérèse

C'est 30 élèves qui ont pu participer à ce défi en 2016. De plus, le **Centre Multiservice de Sainte-Thérèse** donne des crédits aux jeunes qui participent à Toucher le sommet.

v. Maison des Jeunes de Blainville

Dès le début du mois de février 2016, 4 jeunes de la Maison des Jeunes se sont entraînés, à toutes les semaines afin de bien se préparer pour relever ce défi.

Saviez-vous que : « Plusieurs recherches montrent que les enfants ont plus de facilité à se concentrer après une activité en plein air, qu'il s'agisse de marche ou de jeu libre en milieu naturel. Le contact avec la nature réduit les symptômes du déficit de l'attention dès l'âge de cinq ans; des enfants ont même pu réduire de moitié leur médication, tout simplement en passant plus de temps dehors. »

Pourquoi soutenir la persévérance scolaire?

- Afin d'influencer positivement l'avenir des jeunes
- Augmenter la qualification de la main-d'œuvre afin de répondre aux nouvelles demandes du marché du travail.

Statistiques⁸

- Une seule cohorte de décrocheurs coûte à l'État la somme astronomique de 2 milliards de dollars
- 60 % des jeunes québécois obtiennent leur diplôme d'études secondaires
- Le manque à gagner et les coûts sociaux liés à un décrocheur permanent s'élèvent à 120 000 \$ en valeur actualisée
- Un décrocheur aura gagné dans sa vie \$439 000 de moins qu'un diplômé du secondaire
- L'absence de diplôme maintient souvent les décrocheurs dans la pauvreté
- 800 000 Québécois âgés de 16 à 65 ans se classent au plus bas niveau de compétence en lecture et sont carrément considérés comme analphabètes
- Les emplois ne nécessitant pas de qualifications sont généralement précaires, conduisent davantage au chômage et sont synonymes de revenus plus faibles
- Les statistiques démontrent que, de façon générale, les décrocheurs ont une espérance de vie plus courte et sont, à l'âge adulte, plus sujets à la dépression
- Le Québec est la 9e province sur 10, concernant les 20-24 ans, qui n'ont pas de diplôme d'études secondaires
- Le décrochage, ce sont des dizaines de projets de société qui ne se réaliseront jamais et ce sont des centaines de rêves et d'ambitions qui s'envolent.

3. Centre OMÉGA

Il faut tout un village pour élever un enfant... OMÉGA est un organisme communautaire qui œuvre en prévention du décrochage scolaire en offrant des dizaines de milliers d'heures d'accompagnement à des milliers de jeunes.

⁸ (Source : www.leseffetsdudecrochage.com)

Programme PARL'Oméga

Ce programme est un ensemble cohérent, structuré et organisé d'objectifs, d'activités et de ressources qui soutiennent le développement des habiletés sociales de jeunes âgés de 8 à 14 ans ciblés pour leurs lacunes au niveau de la compétence sociale. Il répond aux besoins de ces jeunes en les accompagnant en petits groupes de manière régulière et intensive pendant (30) semaines.



Objectifs :

- Favoriser l'adaptation à l'école
- Enrayer l'isolement
- Renforcer les habiletés parentales
- Prévenir la violence et l'intimidation
- Prévenir l'aggravation des difficultés comportementales

Le développement des habiletés sociales :

- Aide à développer des habiletés liées à la communication;
- Aide à acquérir des stratégies de gestion des émotions;
- Aide à entretenir des liens d'amitié positifs et sains;
- Aide à développer des stratégies liées à la gestion de conflit;
- Favorise la connaissance et l'estime de soi menant à l'affirmation de soi et à l'estime de la pression par les pairs

Au Centre OMÉGA, il est interdit d'utiliser des jeux électroniques afin de favoriser le développement d'habiletés intellectuelles.

Le programme LAO-Desjardins

Il s'agit d'ateliers de soutien scolaire offert deux fois par semaine par le Centre Oméga. Pendant ces ateliers, les jeunes de 8 à 12 ans complètent leurs devoirs, étudient leurs leçons et vivent des activités visant à consolider leurs habiletés en lecture ainsi que leurs habiletés intellectuelles et sociales.



Objectifs :

- Favoriser la réussite scolaire
- Développer l'autonomie, la confiance et l'estime de soi
- Acquérir des habitudes et des méthodes de travail
- Soutenir le développement d'habiletés intellectuelles
- Soutenir et outiller les parents

Six écoles réfèrent les étudiants au Centre ainsi que des organismes tels que : **Le Petit Patro, l'OMH et l'école primaire Saint-Pierre.**

À chaque atelier, une collation saine est offerte gratuitement aux jeunes : fruit, légume, fromage et yogourt.

Cinq ateliers ciblent également les parents. Ils visent à améliorer leur sentiment de compétence et à leur faire comprendre qu'ils sont un partenaire dans la réussite éducative de leurs enfants.

Apprendre en jouant

Le Centre dispose d'une grande cour arrière pour permettre aux jeunes de bouger. Un jeu ludique, serpent et échelle a également été conçu.

La course de la persévérance

En mai 2015 avait lieu l'événement de financement organisé par le **Centre Oméga** et l'**Association PANDA** au **Parc du Domaine Vert**, proposant à la communauté de se lancer un défi personnel de persévérance afin de participer à la course familiale de 1 km, à la course ou marche de 5 km ou à la course de 10 km. Un parallèle entre le défi d'entraînement proposé et celui que vivent des jeunes chaque jour à l'école a été fait. Plusieurs écoles ont été impliquées et une invitation à participer au Défi Santé 5/30 pour se préparer à l'événement a été lancée.

4. Fondation Optimiste de Sainte-Thérèse

Un programme de bourses d'études de la Fondation Optimiste Sainte-Thérèse permet de promouvoir l'éducation chez les jeunes, les motive à maintenir leurs efforts pour atteindre leurs objectifs leur permettant d'obtenir la diplomation et devenir des citoyens actifs et engagés au sein de leur communauté et dans la société québécoise.

Projet « Es-tu PRÊT? » (Persévérance, Respect, Estime de Toi)

Afin d'encourager la persévérance scolaire chez les jeunes, en partenariat avec le **service de police intermunicipal de Terrebonne, de Sainte-Anne-des-**

Plaines et de Bois-des-Filion, les COBRAS et Tel-Jeunes, des activités de sensibilisation, sous la forme d'ateliers-conférences, sont offertes aux élèves de la 6^e année du primaire et de la 1^{ère} année du secondaire. La Ligue de hockey Junior du Québec, les COBRAS, font la promotion du sport auprès des jeunes et de l'importance d'adopter de saines habitudes de vie.

SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

La sécurité alimentaire est un concept qui réfère au fait d'avoir accès, aux plans physiques et économiques, à une nourriture suffisante, saine et nutritive permettant à toute la population de satisfaire ses besoins nutritionnels et ses préférences alimentaires pour mener une vie saine et active⁹.

La vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé proposée par le ministère de la Santé et des Services sociaux, se traduit par une alimentation constituée d'aliments diversifiés et donnant priorité aux aliments de valeur nutritive élevée, tant sur le plan de la fréquence et de la quantité¹⁰. Le concept de la saine alimentation comprend également un volet affectif, culturel et relatif à l'innocuité des aliments consommés.

Les concepts de « saine alimentation » et de « sécurité alimentaire » s'appuient sur des principes de base communs, notamment la question de l'accès aux aliments adéquats, l'importance de miser sur la qualité des aliments et la capacité de la population à maximiser son alimentation par des connaissances, des compétences et des services d'aides à proximité¹¹. Tous deux s'intéressent également à la question des systèmes alimentaires durables et équitables. Ces différents points d'ancrage partagés nous amènent ainsi à une vision englobante et universelle de l'alimentation, soit une saine alimentation pour tous.

Voici les organismes qui offrent des services d'aide alimentaire dans la MRC de Thérèse-De Blainville (cuisines collectives et comptoirs alimentaires).

BLAINVILLE

- Centre d'écoute et de dépannage Sainte-Famille

BOISBRIAND

- Services d'Entraide Le Relais, Notre-Dame-de-Fatima

BOIS-DES-FILION

- Maison de la famille de Bois-des-Filion
- Services d'aide Saint-Maurice

SAINTE-ANNE-DES-PLAINES

- Centre d'aide et de référence Sainte-Anne-des-Plaines

⁹ Cadre de référence en matière de sécurité alimentaire – Mise à jour 2008, MSSS, 2008.

¹⁰ Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements favorables à la santé, MSSS, 2010.

¹¹ <http://www.quebecenforme.org/media/284274/Resume-atelier-securite-alimentaire.pdf>, visité en ligne le 25 novembre 2016

- Dépannage alimentaire de Sainte-Anne-des-Plaines
- Maison de la famille de Sainte-Anne-des-Plaines

SAINTE-THÉRÈSE

- Centre d'entraide Thérèse-De Blainville
- Centre Marie-Ève
- Centre Rayon de femmes
- La maison des mots
- Regain de vie
- Resto-Pop Thérèse-De Blainville

Table de concertation en sécurité alimentaire de la MRC de Thérèse-De Blainville

Projet Croque la vie

Le **Resto-Pop Thérèse-De Blainville** agit, depuis 2011, à titre de pôle sous-régional en transformation alimentaire. Il utilise ses locaux pour recevoir les surplus de **Moisson Laurentides** afin de les trier et de les transformer dans un objectif de conservation, et par la suite, de les redistribuer auprès des familles défavorisées de la **MRC de Thérèse-De Blainville**.

En 2015-2016, les membres de la **Table de concertation en sécurité alimentaire de la MRC** ont mis sur pied le projet « Croque la vie » ayant pour objectifs de collaborer à la transformation alimentaire, de réduire le gaspillage alimentaire, de développer les capacités d'agir de mères en difficulté et sensibiliser leurs jeunes enfants à la saine alimentation.

Les mères qui fréquentent le **Centre Marie-Ève** offrent de leur temps en participation citoyenne un jour par semaine pour œuvrer à la transformation alimentaire sous forme d'activité culinaire éducative.

Pendant ce temps, leurs enfants âgés de 0 à 5 ans sont accueillis à la halte-garderie du **Centre Regain de vie** où ils auront accès à des activités éducatives sur la saine alimentation.

Le Resto-Pop met à la disposition de la clientèle participante son Chef cuisinier qui concocte une recette à la fin de chaque atelier, permettant aux mères de développer leurs compétences culinaires.

Après l'atelier, le surplus de denrées est remis à l'organisme Regain de vie pour la distribution alimentaire et les aliments impossibles à transformer sont utilisés pour faire du compost pour le Jardin sur le toit du Resto-Pop.

D'une part, les activités permettent de solliciter les compétences culinaires des participantes et de mieux comprendre l'impact d'une saine alimentation. D'autre part, ce projet permet aux mères de développer leur réseau social et par le fait même augmente leur estime de soi par la valorisation de leur contribution sociale.

Selon l'article 25 de la Déclaration des droits de l'homme, l'alimentation est un droit fondamental pour tous les êtres humains. Ainsi, « toute personne a droit à un niveau de vie suffisant pour assurer sa santé, son bien-être et ceux de sa famille, notamment pour l'alimentation, l'habillement, le logement, les soins médicaux ainsi que pour les services sociaux nécessaires. Présentement, il est difficile pour une famille monoparentale moyenne, et pratiquement impossible pour une famille à faible revenu, de se procurer une alimentation permettant de satisfaire les besoins nutritionnels de ses membres¹²»

¹² <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2015/15-289-04W.pdf>

1. Régie intermunicipale de police Thérèse-De Blainville (RIPTB)

La RIPTB est un service de police, partenaire de la communauté des **Villes de Boisbriand, Lorraine, Rosemère et Sainte-Thérèse**.

i. Club de vélo de la RIPTB

La première activité du Club, formé de 21 cyclistes, s'est tenue le 5 juin



2016, dans le cadre du Défi vélo de la **Fondation Drapeau et Deschambault**.

Le Club a également participé à la première édition de la randosportive de 100 km, en pédalant pour la dignité au profit du **Centre d'Entraide Le Relais** à Boisbriand

Les objectifs du Club de vélo sont de favoriser le rapprochement avec les citoyens, bonifier le sentiment d'appartenance, amasser des fonds au profit d'organismes du milieu, favoriser les saines habitudes de vie, promouvoir la RIPTB et ses valeurs et finalement encourager le partage de la route.

Le Club de vélo de la RIPTB a suivi une formation dispensée par la Fédération québécoise des sports cyclistes (FQSC). L'objectif de la formation était d'apprendre diverses techniques afin de rouler en peloton de façon sécuritaire, responsable et respectueuse des règlements et des autres usagers du réseau routier, dans le but de favoriser la cohabitation cycliste-automobiliste.

On pouvait lire au mois de juin dernier sur le compte Facebook de la RIPTB « Sur la route, être courtois c'est respecter le Code de la sécurité routière. C'est démontrer son savoir-faire. C'est simple et agréable! »



Équipe cycliste

ii. Réglementation canine

Les Villes de Boisbriand, Lorraine, Rosemère et Sainte-Thérèse, de même que la Régie intermunicipale de police Thérèse-De Blainville collaborent afin de diminuer les risques de morsure ou d'attaque canine. Des actions concertées telles que la sensibilisation, la surveillance accrue et l'application de la réglementation visent à assurer la sécurité de la population. Les policiers surveillent attentivement les parcs et espaces publics et répondent aux appels des citoyens. Les employés œuvrant dans les parcs sont également mis à contribution. Les patrouilleurs à vélo et les préposés affectés aux parcs en saison estivale contribuent à la sensibilisation.

iii. Projet Quiétude et Nocturne

Il s'agit non seulement d'un projet de sensibilisation, mais aussi d'activités préventives et répressives concentrées dans le Village de **Sainte-Thérèse** visant à en faire un endroit pouvant être fréquenté en toute quiétude, le jour et la nuit. Créé en novembre 2005, ce projet a pour objectif d'augmenter le sentiment de sécurité des gens qui vivent et qui travaillent au Centre-Ville de Sainte-Thérèse ou qui le fréquentent.

iv. Protocole d'entente entre la RIPTB et la Polyvalente Sainte-Thérèse

Depuis 22 ans, un protocole de collaboration entre la Régie intermunicipale de police Thérèse-De Blainville (RIPTB) et la Polyvalente Sainte-Thérèse est signé.

Cette entente vise notamment à assurer un environnement sain et sécuritaire à l'école. Elle permet aussi la mise en œuvre d'un plan de lutte pour prévenir et combattre la violence et l'intimidation.

v. La tournée « Party sans dérapage »

Opération Nez rouge offre cette tournée au mois de novembre de chaque année. Ce programme, qui cible les jeunes adultes âgés entre 16 et 21 ans, donne des alternatives intelligentes à la conduite avec facultés affaiblies.

La **RIPTB** se déplace dans les institutions scolaires et propose des épreuves d'agilité avec les lunettes « Fatal Vision », des conseils aux organisateurs de partys ou des quiz, ce qui permet de sensibiliser les jeunes à l'importance d'adopter un comportement responsable en matière de consommation d'alcool et de conduite avec les facultés affaiblies. Cette campagne rappelle aussi aux étudiants que téléphoner à un parent, un ami, un taxi ou à l'Opération Nez-Rouge, pour rentrer à la maison lorsqu'ils ont pris un verre, s'avère une façon sécuritaire de bien terminer leur soirée.

vi. Agent pivot en santé mentale

Il y a 5 équipes de travail dans la section gendarmerie. Un agent pivot, formé en santé mentale devient ainsi un agent référent. Cette ressource permet de référer la clientèle vulnérable au **CISSS des Laurentides**, au **Resto-Pop Thérèse-De Blainville** ou à d'autres partenaires et ressources du milieu, selon les besoins identifiés.

vii. Unité sans violence, respect et médiation

L'adhésion à ce programme, en lien avec l'intimidation, est volontaire. Il a été appliqué à **l'École Val-des-Ormes de Rosemère**. La CSSMÎ gère ce programme tandis que la RIPTB est un partenaire dans la réalisation de celui-ci. Un professeur désigne à chaque récréation, des jeunes de la 6e année du primaire (âgés de 11 à 12 ans) formés par un policier, pour faire partie de la brigade "Unité sans violence". Ils sont identifiés à l'aide de brassards et les jeunes peuvent s'adresser à eux s'ils vivent des conflits dans la cour d'école ou dans l'autobus. Le but est de responsabiliser les jeunes. Durant l'année, un policier rencontre à trois reprises ces jeunes. Il leur explique leurs responsabilités, leur fait signer un contrat, leur montre quelques capsules de formation qui leur enseignent

les comportements à adopter et à ne pas adopter et à la fin de l'année, il vient valoriser leurs bons coups.

viii. Participation aux tables de concertation et aux différents comités de la MRC de Thérèse-De Blainville :

La RIPTB siège sur différents comités et Tables de concertation locale : violence conjugale, violence jeunesse, santé mentale adulte et santé mentale jeunesse, 4 tables locales, comités MADA, PFM, comité 6-12, comité 13-25, comité Loi sur le système de la justice pénale (LSJP), comité provincial sur la santé mentale et sécurité publique, etc.

ix. Participation aux activités organisées dans le cadre des semaines thématiques :

Exemple. : l'exposition Maux z'arts organisée dans le cadre de la Semaine nationale de la santé mentale, par les membres de la **Table de concertation en santé mentale de la MRC de Thérèse-De Blainville**, semaine thématique de prévention du suicide, prévention de la violence chez les jeunes, programme de prévention en lien avec la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) : port de la ceinture, alcool, vitesse, respect des piétons et des cyclistes, etc.

x. Présence d'un policier communautaire en relation avec la communauté aux Fêtes citoyennes et activités communautaires (avec le véhicule Smart qui favorise le rapprochement des policiers avec les jeunes enfants).



En voici quelques exemples :

VILLE DE BOISBRIAND

- Carnaval d'hiver, Défi Boisbriand
- Tournoi de soccer
- présence préventive et sécuritaire sur le site
- Brunch des aînés (déjeuner annuel)
- Opération Citrouille (Halloween en sécurité)
- Brunch du partage (levée de fonds pour les organismes)
- Match amical de volleyball entre les jeunes de la MDJ de **Boisbriand SODARRID** et les policiers

VILLE DE LORRAINE

- Fête des neiges
- Chasse aux cocos
- Fête de la famille

VILLE DE ROSEMÈRE

- Carnaval d'hiver
- Cérémonie du jour du Souvenir
- Fête de la famille

VILLE DE SAINTE-THÉRÈSE

- Activités de sensibilisation dans les résidences pour les aînés (ex. : conférences, etc.)
- Cercle d'amitié
- Salon des aînés
- Cérémonie du jour du Souvenir
- Plaisirs d'hiver

xi. Prévention des méfaits dans les parcs

Le projet "Distinction" existe depuis plusieurs années. Il s'agit d'un projet réalisé en partenariat avec la **Ville de Lorraine**, la RIPTB et les écoles primaires du secteur, plus particulièrement les jeunes de la 6e année du primaire. Sensibilisation auprès des jeunes par des communications faisant la lumière sur les conséquences de leurs gestes : graffitis, etc. Le tout vise à les conscientiser sur le fait que chaque geste posé coûte cher à la société et que par conséquent, des choix doivent être faits (par exemple, la rénovation des filets de basketball usés ne pourrait être possible si on doit réparer une fontaine d'eau qui a été abîmée volontairement, etc.).

Il y a aussi des visites d'exploration dans les parcs. Les jeunes prennent des photos et ils ont une fiche sur laquelle ils notent les méfaits en compagnie des policiers.

À la fin du projet, un élève de chaque classe, qui s'est démarqué, est invité par le maire à venir signer le Livre d'Or.

2. Service de police de la Ville de Blainville

i. Campagne sur la sécurité à vélo

En raison du nombre de cyclistes en infraction en 2015, le Service de police a choisi en 2016 d'axer sa campagne sur la sécurité à vélo. Sous une note humoristique, la campagne avait pour thème « Freine ta fougue, tu pédales à Blainville! ». Elle visait à rappeler aux cyclistes, qui résident sur le territoire de Blainville ou qui sont de passage, l'importance de ne pas se comporter comme des cyclistes professionnels ou des acrobates lorsqu'ils circulent dans les rues et sur les pistes cyclables. Il s'agit d'une campagne d'information qui permet d'éduquer la population en utilisant le renforcement positif afin d'encourager l'adoption de bonnes pratiques.

Tout au long de la campagne, qui s'est déroulée du mois de mai au mois d'août 2016, une brigade à vélo était à l'œuvre pour aller à la rencontre des cyclistes pour leur fournir de l'information et pour leur faire passer le Vélotest, un questionnaire comportant cinq questions sur le Code de la sécurité routière. Ceux qui réussissaient le test recevaient gratuitement un sac à dos sur lequel était inscrit « Je suis un bon cycliste ». La brigade était parfois accompagnée de la fanfare « Je suis un bon cycliste » et de la sympathique mascotte Patrouille.

Plusieurs autres campagnes de sécurité routière sont mises de l'avant annuellement et visent à sensibiliser les usagers (ex. : Zéro vitesse au volant dans ma ville, Zéro alcool au volant dans ma ville, etc.)

ii. Fais les bons choix

Pour une troisième année consécutive, le service de police de Blainville et la RIPTB collaborent avec plusieurs partenaires, dont le **Club de hockey l'Armada**, le **PREL** et **Tel-Jeunes**, afin d'aller à la rencontre des jeunes dans les écoles pour leur enseigner comment faire les bons choix (scolaire, vie personnelle, etc.). Un joueur de l'Armada vient

partager les choix qu'il fait : entraînement physique, saine alimentation, poursuit ses études et choisit bien ses amis.

iii. Participation à des activités de levées de fonds

Deux événements sont pilotés par le Service de police de la Ville de Blainville : Marche Alzheimer et Marche de l'Espoir (sclérose en plaques). La population est invitée à venir marcher avec les employés du service pour appuyer une bonne cause.

iv. Vérification des antécédents judiciaires

Une politique existe afin que chaque association sportive, chaque organisme à but non lucratif comme le Club de l'âge d'or, le Club Optimiste et les CPE, signent un protocole avec le service de police afin de faire vérifier les antécédents judiciaires de tous les bénévoles qui interagissent avec des personnes dites « vulnérables ». Le service est offert gratuitement.

À noter que les autres services de police de la **MRC de Thérèse-De Blainville** offrent également un service qui s'apparente à celui-ci et sont aussi partenaires de la campagne Opération Nez rouge puisqu'ils en font la promotion et acceptent de vérifier les antécédents judiciaires de leurs bénévoles.

v. Jeu de cartes

La Ville de Blainville a été finaliste au concours Mérite Ovation municipale de l'Union des municipalités du Québec (UMQ) dans la catégorie « Sécurité publique » en 2015 pour son projet de jeu de cartes destiné à prévenir la maltraitance envers les aînés.

Mis en place par le Service de police de Blainville, le jeu de cartes est un outil inédit présentant des messages d'information et de sensibilisation, des conseils, des pistes de réflexion et des numéros de téléphone d'organismes pouvant venir en aide aux personnes aînées.

vi. Sécurité aux abords des écoles

Au mois d'août de chaque année, un policier fait la tournée des écoles sur son territoire et vérifie que la signalisation est adéquate et en bon état. S'il y a des changements à apporter, ils sont faits en priorité.

L'année dernière, le policier était accompagné d'une personne de la CSSMÎ, responsable du transport, afin de faire cette vérification.

3. Service de police intermunicipal de Terrebonne, de Sainte-Anne-des-Plaines et de Bois-des-Filion

Les services de police sur le territoire de la MRC de Thérèse-De Blainville ainsi que les villes demandent la collaboration des automobilistes afin qu'ils respectent la signalisation routière et la limite de vitesse dans les zones scolaires.

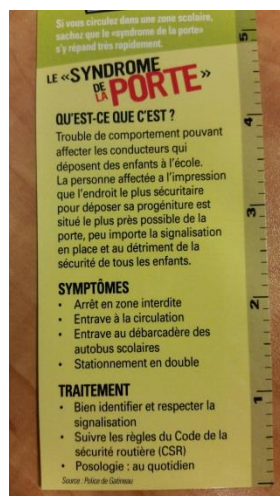
« Saviez-vous qu'un enfant frappé par une voiture qui roule à 50 km/h à 80 % de risque de mourir? Avec une vitesse réduite à 30 km/h, il a au contraire jusqu'à 95 % de chance de survivre. »

i. Attention « Syndrome de la porte »

Campagne de prévention et de sensibilisation qui a lieu à la rentrée scolaire, permettant de rappeler aux parents et automobilistes de faire preuve de prudence dans les zones scolaires puisqu'il existe un « syndrome de la porte » qui se répand très rapidement et qui entraîne un danger pour la sécurité et même la vie des enfants.

Celui-ci est décrit comme étant un trouble de comportement pouvant affecter les conducteurs qui déposent des enfants à l'école. La personne affectée à l'impression que l'endroit le plus sécuritaire pour déposer sa progéniture est situé le plus près possible de la porte, peu importe la signalisation en place et au détriment de la sécurité de tous les enfants.

La personne affectée présenterait les symptômes suivants : arrêt en zone interdite, entrave à la circulation, entrave au débarcadère des autobus scolaires et stationnement en double.



Le traitement suivant est conseillé : bien identifier et respecter la signalisation, suivre les règles du Code de la sécurité routière (CSR). La posologie prescrite est d'appliquer ces recommandations quotidiennement.

Toutes ces informations se retrouvent à l'intérieur d'un signet qui est distribué par les policiers aux parents, dans la zone scolaire. Le signet est également

transmis en format PDF aux écoles, afin qu'il soit partagé à l'ensemble des parents.

ii. Atelier de prévention : textos et alcool au volant

En partenariat avec l'école **secondaire Le Harfang** de Sainte-Anne-des-Plaines, les jeunes du secondaire 5 sont sensibilisés au concept de « conduite au volant avec facultés affaiblies » à l'aide des lunettes « Fatal vision » sur un parcours sécurisé. La petite voiturette, aux couleurs du service de police, leur permet également d'expérimenter la conduite lors de la réception d'un texto.

SÉCURITÉ DU TERRITOIRE

1. La sécurité dans les parcs : l'affaire de tous! (RIPTB)

Les patrouilleurs du Projet Étudiant de Prévention dans les Parcs (PEPP) et des policiers préventionnistes effectuent régulièrement des patrouilles à pied, à vélo ou en gyropode dans chacun des parcs afin de sensibiliser les citoyens au respect de la réglementation municipale et d'assurer leur sécurité. Des étudiants, la plupart inscrits en Technique policière, veillent à préserver un climat de sécurité au moyen d'une approche communautaire axée sur la prévention. Ceux-ci interviennent également sur une base plus personnelle auprès des jeunes en les écoutant et en les conseillant.

Alors que les Villes participent à l'embauche des étudiants ainsi que des préposés, employés municipaux qui travaillent dans les parcs l'été et comme surveillants des patinoires l'hiver, la formation de ces nouvelles ressources est offerte par la RIPTB.

Fier partenaire de la sécurité publique sur le territoire, le personnel du projet PEPP travaille en étroite collaboration avec les policiers de la **RIPTB**. Le **service de police de Blainville** ainsi que le **service de police intermunicipal de Terrebonne, de Sainte-Anne-des-Plaines et de Bois-des-Filion** ont également des policiers à vélo qui se déplacent dans les différents parcs durant la période estivale.

2. Projet PARC (Projets d'Actions Résolutives Concertées)

Ce projet a pour but d'assurer une transition vers un meilleur environnement en mobilisant tous les acteurs en lien avec les parcs et espaces verts. Chaque acteur œuvrant dans les parcs a le devoir de dénoncer les méfaits et les infractions associés aux drogues et à l'alcool. La concertation de la **RIPTB** et des services municipaux permet d'agir rapidement pour résoudre les problématiques observées.

Les employés municipaux qui œuvrent dans les parcs sensibiliseront également la clientèle à l'égard des règlements en vigueur et signaleront aux policiers de la Régie de police les problématiques rencontrées.

Des ateliers sur la sécurité à vélo sont également animés par les PEPP dans les parcs (RIPTB) ou en partenariat avec les CPE, **l'école primaire Le Rucher** située à Bois-des-Filion et le service de police intermunicipal de Terrebonne, Sainte-Anne-des-Plaines et de Bois-des-Filion, est aménagé un parcours dans la cour d'école pour offrir aux jeunes cette activité de sensibilisation.

3. Parents-Secours

Parents-Secours est une association de citoyens et citoyennes bénévoles qui secourent les jeunes en difficulté dans les rues de leur ville avec l'aide de leur Service de police et de leur municipalité. Ce programme est un moyen d'assurer protection et refuge à chaque personne si elle est malade ou blessée, harcelée, perdue, effrayée ou en situation de crise. Chaque adulte qui œuvre au sein de Parents-Secours doit se soumettre à une procédure de sélection effectuée par le comité local de concert avec le Service de police : ce sont eux qui veillent à ce que chaque foyer refuge soit un abri sécuritaire.

Trois municipalités de la MRC de Thérèse-De Blainville (**Blainville, Lorraine et Sainte-Anne-des-Plaines**) ont signé une entente qui permet de relancer Parents-Secours sur le territoire.

La **Ville de Blainville** a signé une entente tripartite il y a cinq ans avec ses partenaires, Parents-Secours et le **CPE La Rose des Vents**. La nouvelle entente prévoit notamment que l'ensemble des services de garde en milieu familial associé au CPE La Rose des Vents devienne l'armature principale du réseau de foyers refuges blainvillois. Quelque 130 responsables de service de garde (RSG) participent au projet sur 153. Les RSG en milieu familial sont généralement présents aux heures où les enfants circulent pour se rendre à l'école et pour en revenir. Le réseau peut également servir pour les aînés de la communauté qui ont besoin d'aide. Le **Service de police de Blainville** est l'initiateur du projet.

Saviez-vous que...

- 5627 foyers refuges existent dans 181 localités du Québec, représentant plus de 35 400 bénévoles.
- Un volet « aînés » existe depuis 1992 au sein de l'organisme.

4. Café avec un policier



Rosemère et Sainte-Thérèse.

Il s'agit d'une occasion pour la population d'échanger sans gêne sur les enjeux qui lui tiennent à cœur. Cela permet de créer un lien de confiance et d'apprendre à connaître davantage les policiers au service des citoyens des villes de Blainville (implanté depuis deux ans), Boisbriand, Lorraine,

« Le café rapproche les gens! » Martin Charron, porte-parole de la RIPTB

D'autres moyens sont mis à la disposition de la population, par les services de police de la MRC de Thérèse-De Blainville, afin de les rassurer et de les sensibiliser : réseaux sociaux tels que Facebook, Twitter, communiqués de presse, centre de messagerie électronique (stèles), etc.

5. Règlementation concernant les déneigeurs privés

Une réglementation a été adoptée par plusieurs municipalités de la MRC de Thérèse-De Blainville afin de réprimander les déneigeurs privés qui poussent la neige dans la rue ou sur les trottoirs et rendent nos routes impraticables et les voies non sécuritaires pour les piétons.

6. Campagne « Génie vélo »

Des cliniques de vélos (ex. camps de jour) sont organisées dans les parcs. Grâce à des intervenants en prévention et apprentis policiers en technique policière qui patrouillent dans les parcs l'été, ces derniers en profitent pour faire de la sensibilisation auprès des jeunes en offrant des cliniques de vélos.

7. Campagne « M'as-tu vu? »

« M'as-tu vu? » est une campagne de sécurité en transport scolaire, organisée par les transporteurs écoliers du Québec et les commissions scolaires. Cette campagne permet de sensibiliser les automobilistes aux abords des écoles à redoubler de prudence à la rentrée scolaire. Tous les services de police du territoire sont partenaires et collaborent à cette campagne.

8. Comité partenariat Policiers et CSSMÎ

Ce comité couvre l'ensemble du territoire de la CSSMÎ, de la Ville d'OKA jusqu'à la Ville de Sainte-Anne-des-Plaines, incluant le territoire de la Ville de Mirabel. Tous les services de police de ce territoire siègent sur ce comité avec la CSSMÎ et abordent quatre axes : prévention, urgence, enquête et communication. Trois rencontres annuelles ont lieu et permettent de prêter le cadre de référence de la présence policière dans les établissements scolaires.

Tout ce qui découle du comité partenariat policiers est par la suite proposé aux écoles. Ces dernières sont invitées à se doter d'un comité sain et sécuritaire pour faire une analyse de leurs besoins et pour produire un plan d'action local personnalisé.

Voici certains exemples de plans qui sont développés :

- Plan de lutte à l'intimidation

- Plan de mesure d'urgence (plan de réponse pour des établissements sécuritaires)
- Plan de mesure de prévention de la violence

9. Chacun a sa place

Le projet « Chacun a sa place » est une initiative issue d'une réalité soulevée par les membres de la Table du 3^e âge de la MRC de Thérèse-De Blainville. Il se veut un projet rassembleur de partenaires interpellés par l'importance d'agir ensemble.

Il vise à sensibiliser et conscientiser les aînés à l'intimidation entre eux, dans leurs milieux de vie, par le biais de trois capsules vidéo qui mettent en scène différentes situations d'intimidation. Ces capsules sont présentées aux aînés habitant dans les résidences du territoire tel que la résidence Le Jardin des Sources de Sainte-Thérèse.

Ce projet a été réalisé grâce à l'obtention d'une subvention de la Fondation Joly-Messier. L'organisme Mesures alternatives des Basses-Laurentides est fiduciaire du projet.

STADE D'ATHLÉTISME RICHARD-GARNEAU

Inauguré en août 2013, le stade d'athlétisme Richard Garneau est une piste de niveau 2 certifiée par l'Association internationale des fédérations d'athlétisme (AIFA) comprenant 10 corridors en ligne droite et 8 en pourtour.



Cette infrastructure sportive de niveau international, situé à côté de la **polyvalente Sainte-Thérèse (PST)**, est également devenue le centre d'entraînement du **Club d'athlétisme Corsaire-Chaparral**.

Un partenariat avec la **CSSMÎ** a également été conclu afin que les élèves de la PST puissent y avoir accès gratuitement dans le cadre de leur cours d'éducation physique.

Initiative conjointe entre les **Villes de Sainte-Thérèse et Blainville**, le stade permet à la région des Laurentides de développer des athlètes de haut niveau et de recevoir des compétitions de niveau régional, provincial et national qui ont des retombées socio-économiques pour la région.

De plus, cet équipement est ouvert et accessible (pratique libre à faible coût) au grand public qui veut venir pratiquer le jogging et côtoyer nos champions de demain.

1. Championnats nationaux d'athlétisme

Pour permettre d'assister en grand nombre à cette compétition de haut calibre à l'été 2016, l'entrée au stade était gratuite pour les résidents de Blainville et de Sainte-Thérèse.

2. La Légion royale canadienne

La Légion royale canadienne donne son appui à la jeunesse du Canada depuis plus de cinquante ans par le biais de l'entraînement et de la compétition athlétique. Les nationaux de la Légion sont la seule compétition nationale pour les athlètes des catégories jeunesse et midget où des équipes de chaque province et territoire se rencontrent. De plus, il convient de souligner que l'équipe canadienne d'athlétisme qui a participé aux Jeux olympiques de Rio comprenait 32 anciens athlètes des Nationaux de la Légion.

3. De Sainte-Thérèse à Rio



« Saviez-vous que le sprinter canadien André De Grasse, médaillé de bronze (100 mètres) et d'argent (200 mètres) aux Jeux olympiques de Rio, fut l'un des premiers athlètes à fouler le sol de la piste d'athlétisme au stade d'athlétisme Richard-Garneau? Eh oui, il a participé aux Championnats canadiens junior d'athlétisme en 2013. Une preuve bien tangible que pour nos jeunes athlètes utilisant le stade, tous les espoirs sont permis »

4. Révision de l'offre alimentaire des athlètes et développement d'outils éducatifs

Le menu des athlètes a été révisé et des capsules d'information nutritionnelles ont été affichées à l'intérieur des aires de service. Ces capsules visaient à mettre en valeur certains aliments du menu offerts aux athlètes afin de les aider à faire les meilleurs choix. De plus, comme les chaperons sont responsables de l'achat des collations pour les athlètes, un guide d'achat à leur attention a été développé. Toutes ces actions ont été réalisées en collaboration avec une nutritionniste du **CISSS des Laurentides** de l'équipe saines habitudes de vie.

5. Journée familiale d'athlétisme

Organisé en étroite collaboration avec le **Club d'athlétisme Corsaire-Chaparral**, cet événement se déroule au stade Richard-Garneau et a pour but d'offrir une initiation en famille aux disciplines de l'athlétisme. L'activité est gratuite et offre des courses amicales, des ateliers d'initiation : lancer du javelot, saut en hauteur, lancer du poids et plusieurs jeux de défis amusants pour toute la famille. Une

journée pour bouger en famille, pour s'initier à de nouvelles activités et découvrir le stade d'athlétisme Richard-Garneau.

6. Accès au Stade

Le Stade d'athlétisme Richard-Garneau est accessible à la population générale. Des abonnements de saison individuels et familiaux sont également disponibles à faible coût. À noter que les citoyens de **Blainville et de Sainte-Thérèse** peuvent maintenant accéder au stade gratuitement.

7. Récipiendaire de trois prix :

1. C'est au mois de novembre 2015 que le comité organisateur de l'édition 2015 des Championnats nationaux d'athlétisme pour jeunes Sainte-Thérèse/Blainville a reçu un trophée de la Fédération québécoise d'athlétisme pour la meilleure Organisation de compétition en stade au Québec.
2. Le 25 mai au Stade olympique, le comité est monté sur scène pour recevoir le Maurice de l'événement canadien de l'année lors du 43^e Gala Sports Québec. Avec ces 930 athlètes et ses 200 bénévoles, l'édition 2015 a reçu le plus grand nombre de participants, un record pour l'événement en 39 ans d'existence. C'est aussi grâce à la nouvelle piste d'athlétisme aux normes internationales et à la hausse des inscriptions du Club d'athlétisme Corsaire-Chaparral que le comité organisateur s'est distingué. Sans oublier l'implication de plusieurs partenaires : **les villes de Blainville et de Sainte-Thérèse, la Commission scolaire de la Seigneurie-des-Mille-Îles et la Légion canadienne**.
3. Le 3 juin 2016, le comité reçoit le prix Rayonnement et fierté régionale pour l'événement de l'année. Le prix a été décerné par le Conseil de développement de l'excellence sportive des Laurentides lors de son gala d'excellence.

TRANSPORT

1. Conseil intermunicipal de transport des Laurentides¹³

Le CITL a pour mission de contribuer au développement économique, à la consolidation de milieux de vie de qualité ainsi qu'à l'adoption de modes de vie respectueux de l'environnement. Il est l'organisme de transport responsable de la planification et de l'exploitation du transport collectif pour quatorze municipalités de la Couronne Nord de Montréal, comprises dans la région des Laurentides.

Le CIT des Laurentides offre des services de transport en commun régulier et adapté, par autobus et par taxi collectif, sur un territoire couvrant entre autre la MRC de Thérèse-De Blainville.

i. Transport adapté

Contribue à l'autonomie des personnes à mobilité réduite.

Compte tenu des projections démographiques pour la région des Basses-Laurentides, lesquelles prévoient un vieillissement de la population, il faut s'attendre à ce que la croissance de la demande pour le transport adapté se poursuive pendant plusieurs années.

ii. Taxibus – Transport des aînés

En collaboration avec les municipalités de **Blainville, Boisbriand, Lorraine, Rosemère, Sainte-Anne-des-Plaines, Saint-Jérôme et Sainte-Thérèse**, le service de transport adapté organise un service de transport spécifiquement destiné aux aînés de 65 ans et plus, qui ne sont pas admissibles au transport adapté.

Les municipalités membres offrent, au coût modique de 1 \$, un service de transport des aînés par taxibus. Les municipalités défraient les coûts du service sur leurs territoires, en fixent les modalités et en assurent la promotion, tandis que la réservation et la planification des déplacements s'effectuent au CITL, par l'entremise du Service du transport adapté.

Une personne âgée peut ainsi, par exemple, se déplacer à l'intérieur de sa ville, de chez elle jusqu'à une liste d'endroits donnés (centre commercial, pharmacie, parc, piscine municipale, CLSC, clinique médicale, épicerie, etc.), et être ramenée à son domicile par le biais de ce même service. Celui-ci est offert en semaine, selon des horaires prédéterminés, qui varient selon les villes.

¹³ Source : Informations tirées du Rapport annuel 2015 du CIT des Laurentides

iii. Taxis collectifs

Les résidents des secteurs à faible densité de population ont, pour leur part, accès aux services de transport en commun, grâce à huit lignes de taxis collectifs

iv. Vélo-Bus

Sur tous les autobus, à chaque arrêt!

Répondant à un courant solidement établi, selon lequel les usagers sont de plus en plus nombreux à adopter une pluralité de modes de transport lors de leurs déplacements, le CITL offre à ses usagers-cyclistes son service de vélo-bus. Le service est disponible du 15 avril au 31 août jusqu'à 21 h 30 et du 1^{er} septembre au 31 octobre jusqu'à 19 h 30, le service est offert sur l'ensemble du réseau, sans qu'il n'en coûte un sou additionnel. Chaque support peut accueillir deux vélos. Premier arrivé, premier servi. Aucune réservation nécessaire. Belle façon de promouvoir autant le transport collectif que le transport actif!

« Saviez-vous que 116 autobus du CITL, de formats variés, sont équipés de supports à vélos assurant le service sur les lignes régulières?

Qu'il y avait 31,6 % d'augmentation d'usagers utilisateurs du Vélo-Bus en 2015 par rapport à 2011? »

v. Atribus

Attendre l'autobus à l'abri des intempéries ajoute significativement à l'attractivité du transport collectif. Pour améliorer l'expérience client, le CITL a ajouté en 2015, 29 atribus supplémentaires sur le réseau, répartis dans les villes de Lorraine, Sainte-Anne-des-Plaines, Pointe-Calumet, Bois-des-Filion, Saint-Joseph-du-Lac et Sainte-Thérèse.

vi. Collectes de fonds pour Moisson Laurentides

Le CITL est partenaire contre la faim et la pauvreté. Poursuivant une tradition désormais établie, le CITL transforme ses autobus en points de collectes mobiles à un moment précis au mois de décembre, en faveur de Moisson Laurentides. Ainsi, les usagers qui transitent sur le réseau peuvent déposer des dons volontaires dans la boîte de perception de l'autobus. Ces dons sont remis à la banque alimentaire Moisson Laurentides qui, à son tour, offre du dépannage alimentaire aux 78 organismes qu'elle dessert dont plusieurs organismes se retrouvent dans la MRC de Thérèse-De Blainville

« Selon Moisson Laurentides, saviez-vous qu'un don de 1 \$ équivaut à 15 \$ en denrées? Que 3.1 millions de kg de denrées sont distribués par année dans la région? Que 22 048 personnes, dont 7 853 enfants bénéficient de cette aide chaque mois? »

vii. Passe-Soleil

La Passe-Soleil permet aux étudiants d'effectuer des déplacements illimités sur tout le réseau du CIT des Laurentides, du 1^{er} juillet au 31 août, pour seulement 37 \$ (autobus et taxis collectifs).

viii. Association Québec-France

Dans le cadre de l'activité pédagogique « Dictée trouée », organisée par l'Association Québec-France dans le cadre de la Franco-Fête, le CITL a récompensé les efforts des participants en remettant vingt-six Passe-Soleil aux élèves des écoles de la CSSMÎ participantes, en 2015.

ix. Transport en commun gratuit

Fête nationale : À l'occasion des célébrations de la Fête nationale dans la MRC de Thérèse-De Blainville, la gratuité a été offerte le 24 juin 2016, sur présentation d'un laissez-passer, à toute personne voyageant à bord des autobus des lignes régulières.

Noël et Jour de l'An : Les 24, 25 et 31 décembre ainsi que le premier janvier, le transport du CIT des Laurentides est gratuit. Des mesures incitatives qui représentent de plus des initiatives aussi responsables qu'intelligente à célébrer en toute sécurité.

x. Promotion du transport en commun

Le CITL participe aux divers événements publics organisés par le milieu, dans le cadre desquels il a fait une promotion du transport collectif, en plus d'initier avec succès de nombreuses mesures incitatives avec ses partenaires.

- Journées d'accueil des écoles secondaires où le CITL intègre des étudiants au transport collectif : **École secondaire Rive-Nord, École secondaire Saint-Gabriel, Polyvalente Sainte-Thérèse.**
- Portes ouvertes du **Collège Lionel-Groulx**
- **Ville de Blainville** : Fête au parc
- **Ville de Sainte-Anne-des-Plaines** : Journée annuelle de l'environnement
- De nouveaux résidents invités à découvrir leur transport collectif
- Afin de faire découvrir tous les attraits et commodités du transport collectif sur le territoire de la CITL, des titres de transport, valides 24 heures à compter de

la première utilisation, sont envoyés aux nouveaux résidents des villes partenaires. Ce qui constitue un excellent moyen de promouvoir le transport en commun et d'accroître le nombre d'utilisateurs sur le réseau.

- Le CITL est le seul conseil intermunicipal de transport à intégrer au service d'autobus régulier quelques 2 700 élèves de niveau secondaire. C'est 28 autobus dédiés à l'intégration des élèves de la Commission scolaire de la Seigneurie-des-Mille-Îles au transport en commun.

« On fait plus de pas en *adoptant le transport collectif!* »

xi. Vaste campagne de sensibilisation en faveur des voies réservées sur l'A-15

S'appuyant sur une série de constats, un parc automobile en hausse constante, un corridor autoroutier atteignant son point de rupture, des heures de pointe s'étirant jusqu'à 4 heures durant, des pertes de productivité entraînant des coûts de plusieurs milliards de dollars, un développement du transport collectif sérieusement entravé par l'absence de mesures concrètes visant à corriger la problématique, le CITL lance, depuis avril 2015, un message pressant au gouvernement du Québec et de l'Agence métropolitaine de transport (**AMT**) en faveur d'une action immédiate pour l'aménagement de voies réservées au transport en commun sur l'axe A-15 nord, entre l'autoroute 50 et la station de métro Montmorency, à Laval. Le projet suggéré inclut deux stationnements incitatifs, un à Mirabel près de la sortie 31 et un à **Boisbriand** près du pont Gédéon-Quimet.

Mise sur pied d'une vaste campagne de sensibilisation de la population sous le thème de « Ma voix pour la voie », l'organisation a ainsi déployé une panoplie de moyens sans précédents dans son histoire afin de susciter l'adhésion la plus large possible à la réalisation de ce projet.

2. Projet Transport collectif pour personnes démunies de la MRC de Thérèse-De Blainville

Il y a deux ans, la **Table de concertation sur la pauvreté Thérèse-De Blainville** (TCP) a mis sur pied un projet en transport collectif pour personnes démunies, lequel a été retenu par le **Conseil intermunicipal de transport des Laurentides** (CITL). Grâce au succès de ce projet, l'entente de partenariat a été signée pour une année supplémentaire, soit du 1^{er} mai 2017 au 30 avril 2018.

Plusieurs organismes desservant une clientèle de la MRC forment un « **comité transport** » et participent à trouver des solutions aux problèmes de transport que

rencontrent les familles, les aînés, les personnes souffrant de problèmes de santé mentale et/ou d'une déficience.

Les organismes, très conscients que le transport est un frein important à la participation des personnes aux différentes activités qui les amèneraient vers une plus grande autonomie, se sont regroupés pour trouver cette façon simple d'offrir des titres de transport gratuits à des personnes qui autrement ne pourraient se les payer. La clientèle cible est l'utilisateur de l'organisme, le prestataire de l'assistance sociale ou une personne à faible revenu selon les critères de l'organisme.

Le projet pilote est parti du principe que les organismes possèdent l'expertise, les connaissances et les capacités d'amener leurs clients vers une amélioration de leurs conditions de vie.

Dans ce projet, ce sont les besoins temporaires (quelques fois par mois) ou d'urgence qui sont visés. Par exemple :

- Pouvoir se rendre aux organismes communautaires pour bénéficier de l'entraide et des services offerts;
- Se rendre chez des personnes ressources pouvant offrir du soutien;
- Rapporter à la maison les repas pour la semaine et pour la famille qui ont été cuisinés à l'organisme (exemple : 4 personnes x 2 repas/jour x 7 jours = 56 repas préparés);
- Retourner à la maison avec les denrées distribuées lors de l'aide alimentaire hebdomadaire;
- Se rendre à différents rendez-vous (hôpital, clinique médicale, dentiste, Emploi-Québec, DPJ, psychologue, palais de justice, etc.)

Chacun des organismes gère ce service de façon rigoureuse. Celui-ci est financé comme suit : 50 % des coûts de l'achat du billet de transport sont assumés par l'organisme, 25 % par des partenaires financiers et 25 % par le CITL. Dans la prochaine année, c'est 4 000 billets de transport qui seront partagés entre quinze organismes de la MRC de Thérèse-De Blainville.

Les organismes ont noté les améliorations suivantes chez les utilisateurs de ces titres de transport gratuits :

- Développement du sens des responsabilités (violence, toxicomanie, etc.);
- Rapprochement familial plus soutenu (parents et enfants sous protection);
- Accompagnement parental à des rendez-vous médicaux d'enfants placés sous protection;

- Participation à un stage, poursuite d'une formation, recherche d'emploi;
- Mobilisation de démarches personnelles;
- Meilleure autonomie;
- Développement d'un sentiment d'appartenance à un groupe.
- Amélioration de leur participation citoyenne

Pour le **CITL**, les avantages sont d'aider les organismes à accomplir leur mission et de participer à l'amélioration de la qualité de vie des citoyens.

Les organismes suivants offrent également des services de transport/accompagnement sur le territoire de la MRC de Thérèse-De Blainville à certaines clientèles et pour certains besoins ciblés.

Il s'agit du/de :

- **Centre d'action bénévole Solange-Beauchamp** (65 ans et plus, médical);
- **Centre d'aide et de référence de Sainte-Anne-des-Plaines** (toutes clientèles Sainte-Anne-des-Plaines, médical);
- **SERCAN** (toutes clientèles – cancer).

LE TRANSPORT ACTIF

Le transport actif est une forme de locomotion où l'énergie motrice est apportée par l'individu qui se déplace pour un motif utilitaire. Il favorise l'autonomie et la socialisation, deux éléments qui contribuent aussi à la réussite éducative¹⁴. Il entraîne d'autres effets bénéfiques, tels que des rues plus sécuritaires et accueillantes, ainsi qu'une augmentation des achats dans les commerces locaux.

Le transport actif comprend les déplacements actifs à pied, à bicyclette ou par un autre moyen actif.

1. Sainte-Thérèse : meilleure ville en banlieue de Montréal pour marcher

La **Ville de Sainte-Thérèse** a obtenu la première place au palmarès et s'est vue décerner la mention « Meilleure ville en banlieue de Montréal pour marcher », au mois de septembre 2016. En effet, la ville serait la plus propice à la marche selon l'indice américain Walk Score, utilisé par la **Communauté métropolitaine de Montréal (CMM)** dans son dernier portrait annuel de la région et son mode d'urbanisation serait responsable de cet état de fait.

2. Programme À pied, à vélo, ville active de Vélo-Québec

Ce programme vise à faciliter les déplacements actifs et sécuritaires dans les municipalités, notamment à proximité des écoles, afin d'améliorer la santé, l'environnement et le bien-être des citoyens.

Les objectifs sont de modifier les habitudes de déplacement des enfants et de leurs parents sur le trajet domicile-école-travail et de créer des environnements sécuritaires afin de favoriser le transport actif pour l'ensemble des citoyens.

Le succès de ce programme repose sur ces avantages :

- Diminution de la circulation automobile près de l'école
- Accès sécuritaires pour les piétons et les cyclistes aux abords de l'école permettant de rassurer les parents
- Aménagement des rues qui enrichissent la vie de quartier et favorisent la rétention des familles

¹⁴ **Québec en Forme**. *État de la situation 2010-2011 : Collecte d'informations auprès des jeunes. Rapport provincial*. 2013)

- Enfants actifs quotidiennement, en meilleure forme physique et plus attentifs en classe
- Augmente l'autonomie de l'enfant
- Développe la cohésion sociale

Deux municipalités de la MRC de Thérèse-De Blainville ont adhéré à ce programme : **Sainte-Anne-des-Plaines et Sainte-Thérèse.**

VILLE DE SAINTE-THÉRÈSE

La Ville a entrepris une démarche de concertation en mobilisant brigadiers, parents, directeurs, policiers et professionnels en ingénierie, urbanisme et transport, en créant des environnements favorables à la marche et au vélo en élaborant des plans de déplacements sécuritaires vers ses cinq (5) écoles primaires.

Les étudiants des écoles primaires ont également reçu en classe des ateliers de sensibilisation sur ce programme.

VILLE DE SAINTE-ANNE-DES-PLAINES

Les cinq écoles du territoire ont été visitées et un plan d'action visant des actions concrètes a été produit. Ainsi, un aménagement sécuritaire a été pensé autour des trois écoles primaires et des deux écoles secondaires. La Ville a même défrayé les coûts pour ajouter ou remplacer les supports à vélo.

Voici un aperçu de la portée du programme À pied, à vélo, ville active au Québec :

- Une présence dans 450 écoles primaires et secondaires
- 315 000 jeunes et parents rejoints
- 15 mandataires assurant la coordination du programme
- Présent dans 17 régions administratives du Québec
- Une augmentation variant de 4 à 18 % des déplacements à pied, à vélo dès la première année d'implantation du programme. L'impact est le plus grand chez les 9 ans et plus demeurant entre 0.5 et 1 km de l'école et dont les parents ont l'habitude de se rendre au travail en voiture.

3. TROTTIBUS

Le trottibus, de la Société canadienne du cancer, c'est un autobus pédestre qui permet à des élèves du primaire de se rendre à pied de la maison à l'école, au moyen de trajets et d'arrêts prédéterminés et d'adultes bénévoles qui accompagnent un groupe d'élèves vers l'école. (trottibus.ca)

« Si vous voulez connaître l'impact que vous pouvez avoir en modifiant votre mode de déplacement entre votre domicile et votre lieu de travail, visitez le calculateur de trajets au : velo.qc.ca/calculateur et explorez-le avec votre enfant. »

Saviez-vous que...

- Marcher 1,6 km par jour réduit de 40 % le risque de mourir d'un cancer (www.trottibus.com)
- Selon Vélo Québec, pour les trajets de moins de 20 minutes, le transport actif est plus efficace que le transport motorisé.
- Le faible coût des infrastructures nécessaires au transport actif constitue une source d'économie collective. Le coût de construction d'un kilomètre d'autoroute urbaine équivaut à l'aménagement de 150 km de pistes cyclables ou de 100 km de rue de zone 30 »

TRAVAIL DE RUE

Nous avons trois travailleurs de rue actifs sur le territoire de la MRC de Thérèse-De Blainville,

Le premier se situe à Sainte-Thérèse et le second à Boisbriand. Les deux sont à l'emploi de l'Écluse des Laurentides et leur salaire est financé, en partie, par les deux municipalités.

Le troisième, localisé à Sainte-Anne-des-Plaines, est à l'emploi de la Maison des Jeunes et le financement provient, en partie, d'une contribution financière de la municipalité.

Leur mandat est d'accompagner des personnes vulnérables souffrant de problématiques diverses qui ne vont pas nécessairement vers les ressources traditionnelles, et de les diriger vers les services appropriés.

Les problématiques rencontrées auprès de ces personnes sont souvent d'ordre de santé ou d'exclusion sociale (toxicomanie, ITSS, décrochage scolaire, santé physique et mentale, marginalisation, etc.).

Organisme qui vient en aide et soutient les personnes vivant des difficultés personnelles associées à des dépendances et aux personnes en processus de rétablissement, ainsi qu'auprès de leur entourage familial.

1. Ateliers offerts en animation de groupe

i. Les quatre clés de l'équilibre personnel

Cet atelier permet de reconnaître les symptômes et la source de notre stress ainsi que de développer des aptitudes en apprenant à agir avec compétences pour éliminer ou atténuer nos propres réactions au stress.

ii. La santé repensée

Comment prendre notre santé en mains en adoptant une vision globale qui réconcilie le corps, le cœur et l'esprit? Cet atelier cherche à démontrer à quel point notre mode de vie, notre environnement, nos dispositions émotives ou mentales et même nos pratiques spirituelles influent sur notre bien-être au quotidien. Quelques pistes de solutions sont suggérées pour prévenir la maladie et augmenter la vitalité.

iii. La méditation pleine conscience

Technique de méditation qui fait appel aux techniques de présence à soi : un outil pour venir à bout des pensées et des émotions négatives. Elle permet de recentrer son esprit sur les idées positives et ainsi atteindre la sérénité tout en ayant des effets bénéfiques sur la santé. Plusieurs techniques sont enseignées : postures corporelles, exercices de respirations et rituels; sources de ressourcement. Des pistes audio intégrées au livre permettent d'aller plus loin en proposant des exercices de méditation.

iv. Relaxation, respiration et méditation au quotidien

Être davantage en contact avec soi dans le moment présent est l'objectif de cet atelier. Les personnes font l'expérience de la respiration abdominale et thoracique, de la relaxation active et passive et de différents types de méditation et d'exercices de visualisation.

2. Bureau de santé

Chaque année, l'organisme reçoit trois étudiantes de la Faculté des Sciences infirmières de l'UQO – volet santé mentale pour la session d'automne-hiver et été. La durée du stage est de 105 heures par session. Les bénéficiaires ont la chance de rencontrer les infirmières pour une consultation au bureau de santé.

- Elles réalisent également des rencontres en animation de groupe sur différents sujets : nutrition, sommeil, anxiété, gestion du stress, programme Vie active pour les 50 et plus.
- 146 adultes différents ont consulté les services individuels et de groupe en 2015 offerts par l'Unité Domrémy
- 80 personnes ont été rencontrées individuellement pour un total de 603 rencontres pour une moyenne de 12 rencontres individuelles par semaine
- 66 personnes ont participé aux programmes d'animation de groupe. Un total de 274 animations, soit 189 en soirée et 85 durant le jour. Il y a eu 1224 présences aux différents ateliers et la durée moyenne de participation aux animations de groupe est d'environ 20 mois.

3. Dépannage alimentaire

480 repas dépannage, achetés au **Resto-Pop Thérèse-De Blainville** ont été offerts à des adultes en 2015.

UN MILIEU DYNAMIQUE : LE MILIEU MUNICIPAL

Les habitudes de vie des familles sont largement influencées par leur environnement. La façon dont les municipalités sont aménagées, la nature des différentes politiques et règlements municipaux qui existent peuvent influencer la pratique d'activité physique chez les enfants et les adultes ainsi que leur alimentation.

Les municipalités représentent le pallier décisionnel le plus proche des citoyens. Ainsi, elles ont la capacité d'agir en matière de santé, même si ce n'est pas dans leur mandat officiel, puisque leurs décisions peuvent avoir un impact significatif sur le mode de vie des citoyens.

Dans leurs champs de compétences, les municipalités détiennent des pouvoirs qui peuvent être judicieusement utilisés pour créer des environnements favorables à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif et de saines habitudes alimentaires.

On peut donc affirmer que par leur implication, les municipalités améliorent la qualité de vie des collectivités.

1. Le programme La Récré-Action

Le programme La Récré-Action existe depuis les années 1970 (auparavant appelé Terrains de jeux). Une nouvelle approche, axée sur les saines habitudes de vie, a été développée depuis 2016. Ce programme propose de l'animation libre et gratuite dans certains parcs municipaux aux jeunes Blainvillois qui ne fréquentent pas les camps de jour, mais qui désirent néanmoins bouger à profusion en participant à une foule d'activités physiques.

Des animateurs ayant reçu la même formation que ceux qui animent les camps de jour et qui sont encadrés par une équipe de coordination, proposeront des activités développées en fonction des saines habitudes de vie, telles que : des défis, des parcours à obstacles, des courses et des jeux, d'une intensité modérée à élevée.

Un système de récompense, prévu en 2017, dont le principe s'apparente au « Défi Cubes Énergie », permet aux jeunes d'accumuler des « étoiles filantes » chaque fois qu'ils se rendent dans un parc et pratique une activité physique dans le cadre de ce programme.

Aucune inscription n'est requise. En cas de pluie, les activités se déroulent à l'intérieur des chalets de parcs. La Récré-Action n'est pas un service de garde. Les participants peuvent se rendre au parc au moment où ils le désirent et sont libres de quitter lorsqu'ils le souhaitent. Ils doivent pouvoir compter sur la présence d'un adulte à la maison en tout temps. En cas d'urgence, un adulte doit pouvoir venir chercher l'enfant au parc. Les animateurs prennent les coordonnées des participants lors de leur première visite de l'été.

2. Vélo-Navette

Si les parcs ne sont pas à proximité du domicile de l'enfant, les participants ont la possibilité de se rendre au lieu d'animation en toute sécurité et en améliorant leur forme physique grâce à la vélo-navette. Le service est gratuit.

Un animateur accompagne les enfants qui voyagent en vélo jusqu'au parc d'animation le plus près, selon les trajets et les stations d'arrêt prédéterminés (il y a notamment un arrêt dans 14 parcs). Le service de vélo-navette est offert le matin, le midi et le soir (aux mêmes heures et selon le même trajet) et ce, tous les jours d'animation. À noter que les enfants âgés de 5 ou 6 ans, accompagnés d'un grand frère ou d'une grande sœur, sont acceptés.

3. Parcs canins

La **Ville de Blainville** met à la disposition des propriétaires de chiens deux parcs canins avec stationnements attenants. Entièrement clôturés, ces airs d'exercice permettent de laisser courir l'animal sans laisse et permettent à leurs propriétaires de leur offrir un entraînement. Il est prouvé qu'avoir un animal de compagnie tel qu'un chien est bénéfique pour la santé : il augmente l'activité physique de son maître puisqu'il l'incite à sortir prendre l'air.

4. Règlement sur les boissons énergisantes

Interdiction de vendre des boissons énergisantes dans les établissements publics de la Ville de Blainville

Certaines municipalités ont choisi de commencer par un premier pas simple et significatif pour la santé des jeunes : interdire la vente de boissons énergisantes dans les édifices municipaux, en particulier les édifices à vocation sportive.

C'est la Ville d'Amqui qui fut la première à adopter unanimement une telle résolution le 17 octobre 2011. La quatrième ville à avoir adopté une telle résolution est la **Ville de Blainville**, le 23 octobre 2012. Depuis, cette mobilisation s'est vue calquée par d'autres villes du Québec (plus de 60), créant ainsi un mouvement qui ne cesse de croître.

« Saviez-vous qu'en raison des risques potentiels pour la santé, l'Association américaine de pédiatrie recommande aux enfants et aux adolescents de ne pas consommer de boissons énergisantes ? Celles-ci regorgent de substances stimulantes telles que la caféine, en plus d'être très sucrées.

La consommation d'une boisson sucrée par jour est associée à une augmentation du risque d'obésité de 60 % chez les enfants. Elle est également associée au diabète de type 2, aux maladies cardiovasculaires et à la carie dentaire.

Depuis 2011, le gouvernement du Canada exige des mises en garde sur les canettes indiquant que le produit n'est pas recommandé pour les enfants. Malgré cela, plusieurs jeunes consomment ces boissons qui sont facilement accessibles pour eux. La consommation de boissons énergisantes est également contre-indiquée, voire dangereuse pour la pratique d'un sport. Par conséquent, l'interdiction de vendre des boissons énergisantes dans les lieux sportifs et récréatifs relevant des municipalités, notamment les arénas, les stades de soccer ou de baseball, les salles de curling et autres, est fortement encouragée, par souci de cohérence et pour protéger les citoyens plus vulnérables. »

5. Offre alimentaire saine

Aréna de Blainville

Préoccupée par la qualité de leur environnement alimentaire, la Ville de Blainville a choisi d'améliorer l'offre alimentaire à l'aréna à l'aide du programme « La santé au menu » de l'**Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec**. Nouveaux comptoirs, présentoirs attrayants, amélioration de la valeur nutritive de l'offre alimentaire sont à présent au menu.



Le comptoir réfrigéré présentent des aliments tels que fruits et légumes, fromage, produits laitiers, plateaux de raisins et de fromages (très populaire), compote de pomme, smoothie au tofu fait maison (meilleur vendeur que la version commerciale).

Des photos des aliments de meilleure valeur nutritive sont diffusées sur un écran de télévision à l'aréna afin d'en faire la promotion.

Le prix des aliments a également été modifié afin de rendre les aliments à moins bonne valeur nutritive, moins accessibles, en augmentant les prix d'aliments contenant de la friture par exemple et ceux de plus grande valeur, plus accessibles, en offrant un prix abordable.

À noter qu'en 2016 on observait une augmentation des ventes des aliments-repas sains. Plus de 300 repas par semaine sont servis à l'aréna. Plus de 150 lunchs sont également préparés dans le cadre d'un camp de jour hockey (privé) et fournis aux jeunes chaque été. Les aliments offerts sont à valeur nutritive élevée.

Des becs ont aussi été installés, il y a environ huit ans, sur les fontaines d'eau afin de remplir d'eau une bouteille réutilisable.

Les organismes sont également sensibilisés à l'importance d'offrir aux jeunes une alimentation saine lors d'événements de ringuette et de patinage artistique. Les bénévoles participent à la préparation des aliments et un plateau de fruits, par exemple, est présenté aux jeunes et aux bénévoles après chaque partie.

L'alimentation du sportif



Une affiche faisant la promotion d'une saine alimentation pour les sportifs a également été conçue et a été installée à l'entrée de l'aréna. On y retrouve des conseils en lien avec l'hydratation et l'alimentation : quoi manger avant, pendant

et après l'entraînement et des infos sur la provenance de notre énergie.

Le Centre Récréotouristique de Blainville (CRAB)

Aucun service de restauration n'est offert au Centre Récréotouristique de Blainville, mais des machines distributrices sont présentes. On y retrouve une offre alimentaire saine.

6. Programme de mentorat intergénérationnel

Ce programme favorise le transfert de connaissance des aînés vers les jeunes. Il fait en sorte que des aînés qui possèdent une expertise dans un domaine spécifique transmettent leur savoir aux jeunes des écoles de niveaux primaire ou secondaire. Par exemple, **l'école Notre-Dame-de-l'Assomption** a accueilli une aînée qui enseigne le Tai-Chi. Elle a donc pu partager sa passion avec les jeunes.

Plusieurs services de la Ville ont contribué à la mise en place de ce projet. Par sa mission de prévention, le **Service de police de Blainville** a veillé à l'aspect sécuritaire, en vérifiant les antécédents judiciaires des bénévoles avant qu'ils ne rencontrent les enfants. Le Service des loisirs, culture, bibliothèque et vie communautaire a agi comme facilitateur en mettant les organismes et les associations en contact avec les écoles, par l'entremise du Service de police et en assurant la coordination.

7. Plan directeur du réseau cyclable blainvillois

Ce plan directeur permet d'identifier les priorités par phase (2016 à 2019) du développement du réseau cyclable blainvillois. Il permet d'une part d'améliorer les liens existants et de l'autre, d'ajouter de nouveaux liens cyclables. Un budget est consacré à la réalisation des objectifs annuels.

8. Réseau cyclable bonifié

Le 21 septembre 2016, on pouvait lire dans un communiqué que la Ville de Blainville annonçait la poursuite de l'aménagement du réseau cyclable blainvillois. En effet, depuis la fin de l'automne 2016, ce sont 4,6 km qui ont été ajoutés aux 58,3 km de pistes déjà existantes.

Parmi les tronçons de pistes cyclables qui seront aménagés, dont certains aménagements se termineront en 2018, il y a celui qui traverse les lacs Fauvel et qui longe le secteur Blainville-sur-le-Lac. Il permet de marier des espaces récréatifs et des espaces naturels tels que les milieux naturels du secteur des lacs Fauvel qui s'étendent sur 97 ha et qui sont composés de milieux humides dont des marécages, des tourbières boisées et deux étendues d'eau. Ces lacs accueillent également une variété d'espèces fauniques et floristiques. Près de quatre-vingts espèces aviaires y ont été observées. Un quai flottant permet également d'observer les tortues.

Ces nouveaux aménagements permettent aux familles de pratiquer leur loisir préféré dans un environnement paisible et exceptionnel.

9. Sentiers naturels

De 2005 à 2009, la Ville de Blainville a inventorié l'ensemble des milieux naturels de son territoire. Cet inventaire a permis de mettre en lumière le riche patrimoine écologique de la Ville. Afin de faire connaître ces milieux naturels à sa population, le conseil a pris la décision de concevoir certains aménagements pour les mettre en valeur et les rendre plus accessibles. Pour ce faire, un réseau de sentiers piétonniers est en cours de réalisation et offre près de 10 km de sentiers naturels favorisant la marche et les saines habitudes de vie tout en offrant, lorsque c'est possible, une accessibilité universelle à ces sites. Voici certains de ces aménagements récents.

Sentiers du Plan Bouchard

Il s'agit d'un projet de mise en valeur des milieux naturels, mais aussi des milieux patrimoniaux qui offre un parcours en plein air au cœur de la ville. Un parcours commémorant l'histoire et le patrimoine naturel de Blainville.

Un sentier piétonnier de 3,2 km permet de découvrir la flore, la faune et les vestiges de l'ancienne usine de remplissage de munitions en activité pendant la Deuxième Guerre mondiale (1941-1945), qui a employé plus de 6 300 personnes, dont plusieurs femmes et qui par la suite a été converti en camp militaire à compter de 1946, et ce, jusqu'en 1972.

On retrouve également au Plan Bouchard des milieux humides composés de marécages, de marais et de prairies humides. On peut observer plusieurs espaces floristiques d'intérêt et il est possible de voir et d'entendre, différentes espèces d'amphibiens et d'oiseaux.

Quatre des six panneaux d'interprétation sont placés le long du sentier des Explorateurs et traitent des ressources et richesses naturelles qu'on retrouve sur le site tandis que les deux autres traitent de l'histoire du Plan Bouchard afin de permettre aux visiteurs de se familiariser avec la riche biodiversité du boisé.

Un micromusée, situé à l'entrée du boisé, est consacré à cette époque. Celui-ci attire les visiteurs et les incite à emprunter ce sentier riche de l'histoire blainvilloise.

D'autres sentiers existent depuis plusieurs années. Le sentier des Explorateurs est destiné aux fervents de nature et d'histoire et le sentier des Sportifs enchante notamment les amateurs de course à pied et de cross-country. La Ville de Blainville a décidé de les rendre plus accueillants en installant des passerelles faites de bois de cèdre recyclé, deux ponts, du mobilier urbain et des panneaux d'interprétation. En hiver, un sentier de raquette est également accessible.

Sentiers pédestres du Boisé du parc équestre

Le Boisé du parc équestre s'est refait une beauté. On peut y découvrir des panneaux d'interprétation conçus pour permettre aux visiteurs de découvrir le boisé sous l'angle des perceptions sensorielles : le panneau intitulé *Le paysage olfactif* les initie aux odeurs qu'ils peuvent percevoir. *Le paysage sonore* les invite à écouter les sons de la nature tandis que *Le paysage végétal* leur permet de s'attarder à la beauté du boisé. Des aires de repos, quatre stations d'accueil et des supports à vélo aux entrées du parc, ont également été aménagées.

La réalisation de tous ces projets permet de bonifier l'offre de sentiers en milieu naturel accessible à la population.

10. Blainville en fête

Blainville en fête est une tradition dans la région. Cet événement accueille chaque année, depuis plus de 30 ans, entre 15 000 et 30 000 participants. Une programmation diversifiée est offerte aux familles. Parmi les actions proposées et qui permettent à la population de faire de meilleurs choix alimentaires il y a les menus « santé » constitués d'aliments à haute valeur nutritive. Il y a aussi une

fontaine d'eau Naya accessible sur le site et qui permet aux visiteurs de remplir leur gourde ou bouteille d'eau réutilisable, gratuitement. Des buffets diversifiés pour les partenaires sont aussi offerts ainsi que des kiosques de petits fruits. Et en termes d'activités pour faire bouger la population, on retrouve des activités de vélo festif, escalade, tyrolienne, bungee, parcours et yoga parents-enfants.

Tout comme dans le cadre de la Fête au parc, un symbole de vélo est utilisé lors de la promotion de l'événement pour inviter la population à favoriser le transport actif pour s'y rendre. Des supports à vélo sont mis à la disposition de la population.

11. Meilleure ville canadienne pour élever une famille

Selon MoneySense, la **Ville de Blainville** est le meilleur endroit au Canada pour élever une famille. Le magazine de finances a dressé la liste des 10 villes les mieux adaptées aux jeunes familles en tenant compte de critères comme l'accessibilité des services de garde, le nombre élevé d'enfants d'âge scolaire et le marché de l'emploi.

À Blainville, les familles avec enfants représentent 66,85 % de la population, et 20 % de la population est âgée de moins de 15 ans. Le coût relativement bas des programmes de garderie a certainement permis à la Ville de Blainville de se classer en première place. Le coût moyen par enfant pour les services de garde est de 925 \$ par mois dans les deux villes qui se sont classées en 2^e et 3^e position, contre 166 \$ par mois à Blainville.

12. Panneaux encourageant l'esprit sportif dans les parcs



La Ville de Blainville est soucieuse d'encourager la pratique d'activités physiques et souhaite sensibiliser la population à l'importance de la courtoisie lors de rencontres sportives tant de la part des joueurs que de celles des spectateurs. Des panneaux ont donc été installés près des terrains sportifs de la Ville pour rappeler aux citoyens qui les fréquentent, que chacun a son rôle à jouer.

13. Triathlon Académie Sainte-Thérèse

Le Triathlon Académie Sainte-Thérèse – Ville de Blainville se déroule dans les rues et au Centre Récréo-aquatique de Blainville. Cet événement propose une

activité sportive non seulement à l'intention des athlètes de haut niveau, mais également à tous les sportifs, aux familles, aux couples ou aux jeunes voulant se dépasser.

Le Triathlon olympique est réalisé par une trentaine d'athlètes. Il s'agit de 1 500 mètres de natation ou 60 longueurs de piscine, 40 km de vélo et 10 km de course à pied. Le duathlon sprint, c'est 5 km de course à pied, 20 km de vélo et 2,5 km de course à pied. Tandis que le duathlon découverte propose 2,5 km de course à pied, 10 km de vélo et 1,25 km de course à pied. Plus de 350 personnes participent à cet événement chaque année.

L'événement a également permis l'épreuve pour la qualification régionale des Jeux du Québec 2016.

14. Défi Courir pour secourir à Blainville

Ce Défi, au profit du programme de secourisme de **l'école secondaire Henri-Dunant** de Blainville, attirent environ 700 coureurs chaque année. Différentes courses sont offertes : 1 km, 5 km et 10 km. Il y a aussi une marche de 5 km et même une course avec chien. Des médailles sont remises aux trois premiers finissants ainsi qu'à tous les coureurs du 1 km.

15. Voisins Solidaires

L'initiative « Voisins Solidaires » à laquelle a adhéré la Ville de Blainville, soutient des dynamiques locales de renforcement des solidarités de voisinage et donne aux citoyens l'occasion de poser des gestes d'entraide dans leur environnement immédiat. Avec l'autorisation de la Ville de Blainville, les blainvillois peuvent aménager un anneau de glace dans leur rond-point, par exemple. Les soins à l'entretien de la glace sont apportés par les citoyens durant la saison hivernale.

16. Le Centre Récréotouristique de Blainville(CRAB)

Le Centre Récréotouristique de Blainville, c'est une centaine de cours et d'activités pour toute la famille, c'est une capacité de 400 baigneurs, un bassin récréatif avec entrée plage et jeux d'eau et un bassin de natation de 10 couloirs.

Depuis 2 à 3 ans, les maîtres-nageurs reçoivent une carte fidélité qui leur permet d'accéder à certaines activités, afin de maintenir leur forme physique.

17. Tremplin Santé

La Ville de Blainville a adhéré au programme Tremplin Santé il y a quatre ans et l'intègre, depuis, dans ses camps de jour. Tremplin Santé mise sur le jeu et le plaisir pour encourager l'adoption de saines habitudes de vie dans les camps d'été au Canada. Sa mission est de soutenir le développement d'environnements

sécuritaires et favorables à l'adoption de saines habitudes de vie en contexte de loisir.

18. Flexibilité dans les modalités d'inscription

Il s'agit d'une nouveauté depuis le mois de septembre 2016. Le système d'inscription standard à une activité de sport et de loisir n'existe plus. Dorénavant, en se procurant des « passages », le citoyen accède à une panoplie de cours et d'activités sportives et n'est plus tenu de se présenter à un seul cours pendant un nombre déterminé de semaines. Par exemple, avec un abonnement de 10 passages, le citoyen peut choisir de s'initier à 3 cours différents, en choisissant la journée et l'heure qui lui convient et ce, sans s'inscrire au préalable à l'activité et sur une période de temps beaucoup plus grande que la durée d'une saison. Cette flexibilité permet aux citoyens de maintenir leur motivation de se garder en forme en accédant à des activités variées en permettant de concilier travail et vie personnelle.

VILLE DE BOISBRIAND

1. Centre d'interprétation de la nature (CIN)

Le Centre d'interprétation de la nature est un boisé naturel de conservation d'environ 42 500 mètres carrés situé dans une érablière en bordure de la rivière des Mille-Îles. Accessible gratuitement tous les jours du mois de mai à octobre, le CIN compte :

- Plus d'un kilomètre de sentiers pédestres en pleine nature
- Panneaux d'information sur la faune, la flore, le patrimoine et le passage de la tornade en juillet 2009
- Quatre belvédères d'observation sur la rivière
- Deux jardins thématiques : le Jardin des oiseaux et le Jardin des papillons
- Neuf œuvres d'art intégrées au parc
- Traverse des poètes : quatre œuvres poétiques renouvelées chaque année
- Présentoir de chroniques botaniques
- Circuit de sept stations d'exercices pour tous âges
- Rampes d'accès pour personnes à mobilité réduite
- Quai d'embarquement
- Aire de pique-nique
- Stationnement gratuit

Chroniques botaniques

Le Centre d'interprétation de la nature de Boisbriand renferme une riche diversité d'espèces florales. Dès la fonte des neiges, la flore indigène s'éveille et les variétés de fleurs se succèdent. On peut découvrir les caractéristiques de celles-ci grâce aux chroniques botaniques ou en consultant le présentoir sur la devanture du chalet situé à l'entrée du site.

2. Boisbriand actif (gratuit)

Le programme Boisbriand actif offre aux citoyens de Boisbriand des activités gratuites pendant six semaines l'été, qui se pratiquent en famille, en solo ou en duo. Il s'agit de soirées invitant tous et chacun à découvrir de nouvelles activités sportives ou tout simplement pour le plaisir de bouger en plein-air. Les activités se déroulent en toute convivialité aux parcs Claude-Jasmin et Pellerin. Les Mardis-énergie, les Mercredis aqua et les Jeudis-zen ne sont qu'un aperçu des thèmes qui sont proposés.

Le deuxième volet du Boisbriand actif s'intitule les « mercredis actifs » et est offert le reste de l'année. Un mercredi par mois, la Ville organise une activité gratuite pour les citoyens afin de les faire bouger (golf miniature intérieur, ping pong extérieur, cerf-volant, etc.)

3. Le sentier des berges

Il s'agit de l'aménagement d'un parc linéaire de 5 km en bordure de la rivière-des-Mille-Îles. Trois zones d'activités sont prévues :

- Zone éducative.
- Zone de conservation.
- Zone récréative.

Il comprend un sentier en poussière de roche et une passerelle surplombant le ruisseau Dumontier. On y retrouve plusieurs points de vue naturels sur la rivière, au gré des saisons.

4. L'@dabase

L'@dabase, géré par la Ville de Boisbriand, est un établissement qui a vu le jour en 2002. Il se veut un espace de loisirs où convergent des activités récréatives, communautaires, artistiques, physiques et sportives, pour les adolescents de Boisbriand, des Basses-Laurentides et de la Rive-Nord. On y retrouve le volet 11-17 ans du Service des loisirs de la Ville, secteur culturel et communautaire, ainsi que la **Maison des Jeunes Sodarrid** et d'autres partenaires tels que l'organisme Accroc.

Un dimanche par mois, une « porte ouverte » est organisée pour inviter les familles à participer aux activités qui sont habituellement exclusivement proposées à une clientèle âgée de 11 à 17 ans. Des ateliers spécialisés sont également offerts : cuisine, gumboot, etc.

5. Virage santé : collations saines

Dans le cadre des fêtes populaires, la Ville de Boisbriand a le souci d'offrir des collations saines à ses citoyens et visiteurs.

6. Prêt de matériel

Dans l'ensemble de ses parcs où il y a des glissades aménagées par la Ville de Boisbriand l'hiver, le prêt gratuit de « crazy carpet » est offert à toute personne qui souhaite s'adonner à ce loisir.

7. Activités à prix modique

Nouveau « skate park » (2015). Cours d'initiation à la planche à roulettes à faible coûts (20 \$)

Peu importe l'activité choisie à la programmation régulière et les coûts administratifs engendrés pour la Ville, la tarification pour l'inscription à un cours, du citoyen âgé de moins de 17 ans, est unique : 20 \$

Signature d'entente entre les Villes de Boisbriand et Saint-Eustache pour l'utilisation du Complexe aquatique Saint-Eustache. Les Boisbriannais peuvent profiter des mêmes tarifs que ceux applicables aux Eustachois pour le bain libre, les activités dirigées et les activités organisées via les organismes sportifs reconnus par la Ville de Saint-Eustache, et qui sont tenues à même le Complexe aquatique de cette municipalité.

8. Cross-country scolaire

Première édition en octobre 2016 d'une activité organisée par la Ville de Boisbriand : cross-country. Toutes les écoles primaires et secondaires du quartier ainsi que les membres des directions et les élèves étaient invités à participer à cet événement.

9. Activités hivernales « Jouer pour jouer »

Cette programmation, offerte gratuitement, permet à un animateur d'être présent dans un parc pendant la saison hivernale, selon un horaire prédéterminé, afin d'animer les familles et/ou les jeunes présents pour simplement « jouer » et s'amuser. Course de glissades, construction de château, guerre de boule de neige et bien plus, sont au rendez-vous.

1. Fête de la famille

Il s'agit d'un événement pour les familles qui a lieu aux abords de la rivière-des-Mille-Îles, au parc Riverain, où sont présents pistes cyclables et sentiers.

Une offre alimentaire saine est proposée aux citoyens et visiteurs : jus purs 100 %, de l'eau, des fruits sont offerts (pommes et poires) et les traditionnelles chips sont remplacées par du maïs soufflé. À noter qu'une salle prévue pour l'allaitement est également disponible.

Le transport actif est encouragé : à pied, à bicyclette, en patins à roulettes ou en empruntant une navette gratuite pour se rendre et revenir du parc où a lieu l'événement.

2. Fête nationale

Événement promu sans fumée

Offre alimentaire bonifiée : eau, fruits et légumes, pommes

3. Réserve écologique de l'Île Garth

Les aventuriers de l'Île Garth est une activité en nature qui permet aux familles de participer à des éco-excursions gratuites en rabaska sur la **rivière-des-Mille-Îles** et à pied le long du sentier éducatif de la réserve écologique de l'Île-Garth.



Depuis 2013, une entente spéciale permet quelques visites guidées par année, organisées par la Ville en partenariat avec l'organisme **Éco-Nature** et le **Ministère du Développement durable, de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques** (MDDELCC). Ces visites sont gratuites et accessibles à l'année à la population, aux milieux scolaires et aux camps de jour.

« Saviez-vous que l'Île Garth est l'une des 72 réserves écologiques du Québec? Sur ce nombre, seulement quatre sont accessibles aux visiteurs pour des fins d'éducation. Ces rares excursions sur l'île sont une chance unique de voir de près sa végétation, vieille de 6000 ans. »

4. Cours de pêche

En collaboration avec l'organisme **Éco-Nature**, un cours de pêche est offert aux 8 à 12 ans au parc Riverain où un quai a été aménagé. Un permis de pêche est ensuite émis et est valide jusqu'à leur 18 ans.

5. Camp de jour

Une collation saine est offerte aux jeunes en après-midi

Politique de rabais familiaux : 25 % de rabais sur l'inscription d'un deuxième enfant et 50 % de rabais sur l'inscription d'un troisième enfant et plus, à un camp de jour.



6. Belvédère du pont Athanase-David

Ce pont, qui a jadis porté le nom du ministre Louis Athanase David, reliait anciennement la Ville de Laval à la **Ville de Bois-des-Filion** en enjambant la rivière des Mille Îles. Il est devenu



depuis un joli site d'observation. On y retrouve à présent un belvédère, des panneaux d'interprétation offrant une foule de renseignements sur la faune et la flore riveraine, de même que sur la carrière d'Athanase David. À noter que des supports à vélo ont également été aménagés sur le site.

7. Entente avec le Club de natation GAMIN

Une entente entre la Ville de Bois-des-Filion et le Club de natation GAMIN permet d'utiliser la piscine intérieure de la **polyvalente de Sainte-Thérèse** et ce, sans frais additionnels pour les non-résidents.

À noter que plusieurs municipalités de la MRC de Thérèse-De Blainville ont également signé une entente avec cet organisme.

8. Glissade extérieure



Une glissade est aménagée l'hiver à côté de l'anneau de glace de la Place du millénaire. L'accès est gratuit et un surveillant est présent. De l'eau et du bouillon de poulet sont disponibles à l'intérieur du chalet.

9. Table de concertation des organismes de Bois-des-Filion

Plus de quinze organismes participent à cette Table de concertation. Le volet des saines habitudes de vie est toujours mis en valeur. Le **Consortium Jeunesse** offre 1000 \$ à la Table pour la mise en œuvre d'activités pour les jeunes et les familles.

VILLE DE LORRAINE

1. Jeux libres (Parc Lorraine)

Aussitôt le parc Lorraine ouvert il est possible de s'entraîner sur des circuits d'entraînement en tout temps. Des entraînements supervisés par un professionnel sont offerts gratuitement selon un horaire établi.



Des cours de mise en forme, sans frais, sont offerts aux citoyens sur une base régulière au printemps et à l'été.

Programme d'animation dans les parcs : animations professionnelles libres gratuites présentées au parc Lorraine, 3 jours par semaine, pour divertir les enfants par des ateliers éducatifs, socio-culturels et sportifs. Des ateliers sur la saine alimentation sont également offerts et des ateliers découvertes avec des professionnels sont proposés afin d'initier la population à des activités sportives (par exemple : skateboard, basketball, Ultimate frisbee)

On peut également retrouver au parc Lorraine des installations telles que SkatePark, terrain de soccer, air de jeux d'eau, pétanques ainsi qu'une glissade, deux (2) patinoires extérieures et un sentier glacé l'hiver.

2. Offre alimentaire bonifiée à faible coûts

Dans le cadre de ses événements, la **Ville de Lorraine** négocie des ententes à faible coûts afin qu'une offre alimentaire saine soit offerte à ses citoyens et visiteurs.

- Journée de la culture : fruits, collations saines sont offerts gratuitement
- Activité de fin de saison à la piscine : blé-d'inde, melons et pommes sont offerts

- Événements familial (Fête de la famille, fête des neiges, fête nationale) : lors des événements organisés par la Ville, différentes variété de fruits et collations saines sont offertes. Initiation gratuite à des activités estivales et négociation avec les commerçants présents de type « food-trucks » afin qu'un repas trio à valeur nutritive plus élevée soit offert aux enfants.



3. Maison Garth : soirées dansantes



Aucune inscription requise. Initiation gratuite pour les résidents de Lorraine à différents types de danse, dans le cadre enchanteur de la grange du domaine Garth.

4. 10 km de Lorraine

Depuis presque 40 ans, l'événement « 10 km de Lorraine » est organisé au profit de la **Fondation Aide Lorraine**. Cet événement est le fruit d'une collaboration entre le Centre de conditionnement physique Tonix, la **Ville de Lorraine** et la **Régie intermunicipale de police Thérèse-De Blainville**.

Plus de 500 sportifs participent à cet événement dont le départ est donné au parc Lorraine. Chacun est invité à privilégier des moyens de transport verts : marche, vélo ou patins, pour se rendre aux abords du parc.



Plusieurs parcours sont prévus selon l'âge et le niveau des participants et une course canine de 5 km a été tenue cette année (nouveau 2016).

1. Réglementation de zonage pour limiter la restauration rapide

L'accès facile à de nombreux commerces de restauration rapide nuit aux saines habitudes alimentaires. Pour contrer cette problématique, les règlements d'urbanismes existants ou leur modification peuvent améliorer l'accès à des aliments sains. De telles initiatives ont aussi l'avantage d'entraîner une diminution des déchets ainsi qu'une réduction du bruit et de la congestion routière aux abords de ces restaurants.

À cet effet, en 2008, la **Ville de Rosemère** a adopté un règlement de contrôle intérimaire qui interdisait certains usages, dont les comptoirs fixes (frites, burger, hot-dog ou crème glacée) et les comptoirs mobiles (frites, burger, hot-dogs ou crème glacée) sur tout le territoire.

Depuis l'automne 2012, tout a été intégré dans le règlement de zonage. Celui-ci interdit la restauration rapide autour de ses écoles. Le chapitre 3 – « Classification des usages » précise les usages autorisés de façon limitative dans le groupe commerce. Ce qui signifie que dans les zones commerciales à proximité des écoles, les établissements de type « fast food » ne font pas partie de la liste des usages autorisés.

Sur le chemin de la Grande-Côte, le commerce de restauration est limité à la « restauration et établissement avec service complet (avec ou sans terrasse) », ce qui signifie que seuls les restaurants offrant un service aux tables sont permis et que le service à l'auto (qui génère beaucoup trop de circulation) est interdit.

Le règlement a été rédigé dans le cadre de la refonte totale des règlements (prévu au Plan d'action 2010-2015 du programme 0-5-30), suite à l'adoption du deuxième schéma d'aménagement de la **MRC de Thérèse-De Blainville**.

*Voir l'entrevue filmée en 2012 par l'ASPQ avec les acteurs en poste à ce moment dont Mme Madeleine Leduc, mairesse, Mme Nathalie Legault, directrice des services d'urbanisme, M. Alain Roy, directeur des services communautaires et M. Michel Girouard, directeur des communications à la Ville de Rosemère.

<http://vimeo.com/62637636>

« Saviez-vous que 59 % des écoles publiques au Québec sont situées à moins de 750 mètres d'un restaurant minute et 64 %, d'un dépanneur (cette proportion veut varier selon le degré de défavorisation de l'école ?

La probabilité de consommation de malbouffe le midi est de 0,5 fois supérieure chez les jeunes qui fréquentent une école où se trouvent au moins deux restaurants-minute dans un rayon de 750 mètres¹⁵.

2. Offre alimentaire bonifiée à l'aréna

À l'aréna de Rosemère, le concessionnaire a fait l'ajout d'un comptoir à salade.

3. Mise en valeur de milieux naturels

Le projet d'aménagement du marécage Tylee

Situé à deux pas du centre communautaire Mémorial, à l'arrière du bâtiment, le nouveau sentier offre la possibilité de marcher en zone humide, tout en profitant de la diversité de la nature qui compose le marécage.

Constitué d'une passerelle sur pilotis, le sentier permet d'observer les arbres, les écosystèmes aquatiques et riverains ainsi que d'écouter le chant des oiseaux. Le long du sentier, on retrouve des plaques explicatives sur la faune et la flore, offertes par l'organisme **Éco-Nature**. Au bout du sentier, un petit quai permet aux embarcations à propulsion manuelle d'accoster. De cet endroit, un sentier en pierres concassées longe le cours d'eau vers l'ouest, jusqu'à la rue Oriole.

Le parc du marais Bouthillier

Le parc du marais Bouthillier prend la forme d'une passerelle aménagée au-dessus du marais. Cette allée passe sous le couvert des arbres ce qui fournit une fraîcheur bien appréciée durant les chaudes journées d'été. La passerelle continue jusqu'à la rivière-des-Mille-Îles ce qui offre une vue intéressante sur la rivière et les îles environnantes.

4. Parc Charbonneau

L'aménagement rénové du parc Charbonneau, avec des tables de pique-nique, des aires de repos et son quai flottant, permet d'accueillir les plaisanciers de toute la région ainsi que les passionnés de la pêche.

¹⁵ Source : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2015/15-289-04W.pdf>

5. Rosemère en santé

Depuis 1986, Rosemère en santé offre chaque année des épreuves de 1, 3, 5 et 10 km dans les rues de Rosemère. Cette course est d'abord un événement familial visant à promouvoir les bienfaits de l'activité physique, dans une atmosphère bon enfant. Elle attire aussi des coureurs confirmés puisque les 5 et 10 km peuvent être homologués par la Fédération québécoise d'athlétisme grâce au port de puces électroniques.

Cet événement sportif familial rassemble plus de 1000 participants, non seulement pour la course elle-même, mais également pour profiter de judicieux conseils sur la santé et de l'offre de massages. Son nouveau logo lancé dans le cadre de sa trentième édition évoque d'ailleurs la santé et les saines habitudes de vie.

À noter que les circuits restent accessibles pour la population après l'événement et que bien qu'ils ne soient plus supervisés, ils peuvent être utilisés en tout temps par les citoyens et visiteurs qui le désirent.

1. Escouade santé (camp de jour)

Cette activité permet de sensibiliser les jeunes qui fréquentent les camps de jour à une saine alimentation et à un mode de vie physiquement actif (ex. : cours de cuisine, atelier dégustation, etc.).

2. Aménagement autour de l'Hôtel de ville

Une piste cyclable a été aménagée ainsi qu'un trottoir et un débarcadère.

3. Sentier de marche

Un sentier de marche de plus de 3 km a été aménagé au Parc des Méandres. L'hiver, ce sentier permet aux amateurs de la raquette de pratiquer leur sport favori. Les chiens en laisse sont aussi autorisés sur ces sentiers.

4. Je cours vert JADE

JADE est la Journée annuelle de l'environnement où des activités et des services se rapportent à la protection et à la valorisation de l'environnement, en collaboration avec de nombreux partenaires. Cette journée est également l'occasion de participer à 3 parcours de course à pied (1 km, 5 km et 10 km), dont un de ces volets se nomme *Je cours VERT JADE*. La marathonnienne québécoise de renommée internationale, madame Jacqueline Gareau, en était l'invitée d'honneur en 2015. Cet événement se déroule au Parc des Familles.

5. Sentiers de ski de fond

Le site propose 5 pistes de randonnée variant de 2 à 10 km, ainsi qu'une piste pour la raquette. L'accès est gratuit pour les Anneplainsois.

6. Offre alimentaire bonifiée à l'aréna

L'aréna appartient à une corporation sans but lucratif et a choisi de bonifier son offre alimentaire d'aliments sains.

7. Le parc des Familles

Le parc des Familles est le rendez-vous des familles. Il est aménagé de jeux d'eau et d'espaces verts permettant aux familles de s'étendre sur une couverture et de s'offrir un pique-nique en plein air. Un volleyball de plage est également aménagé sur ce site ainsi que de nouveaux appareils de conditionnement physique.

8. Rabais incitatifs

Dans sa politique d'inscription, la Ville offre un remboursement de 30 % sur la facture que lui apporte un Anneplainois lorsque celui-ci s'inscrit à une activité sportive à l'extérieur de la Ville.

Bien que les frais d'inscription et la tarification pour la location des plateaux sportifs soient déjà bas, la Ville alloue un rabais au 2^e et au 3^e enfant d'une même famille Anneplainoise qui s'inscrit à une activité offerte par la Ville. À noter que lorsqu'il n'y a pas d'activités organisées (ex. : terrains de soccer, de baseball, etc.), l'accès aux terrains sportifs est gratuit.

9. Parc canin

Il y a trois ans, la Ville a aménagé un parc canin avec deux enclos : un pour les petits chiens et un autre pour les chiens de plus grande taille.

10. Fête nationale

La Fête de la Saint-Jean à Sainte-Anne-des-Plaines s'est transformée en activités familiales avec son volet activité physique pour l'année 2016.

11. Conférence « Bien dans sa tête, Bien dans sa peau »

En collaboration avec le **CPE-BC Soleil-Levant**, des conférences sur le programme de l'organisme **ÉquiLibre** « Bien dans sa tête, Bien dans sa peau » ont été offertes à la clientèle adolescente de la Ville.

12. Projet de développement du boulevard Sainte-Anne

Le boulevard présente déjà une mixité des usages et prévoit réalisé de nouveaux développements en 2017-2018 en y aménageant des trottoirs, un éclairage de circulation ainsi qu'une piste cyclable.

13. Glissades extérieures

Des glissades au parc des Ruisseaux sont aménagées l'hiver.

14. Restauration de la cuisine du Centre Jean-Guy Cardinal

Dans le cadre du programme Nouveaux Horizons pour les aînés (PNHA) du gouvernement du Canada, une subvention a été octroyée à la Ville de Sainte-Anne-des-Plaines dans le but de mettre à niveau la cuisine du Centre Jean-Guy Cardinal qui accueille, notamment, les activités de popotes communautaires.

15. March-o-thon les Pattes de l'espoir



Le march-o-thon les Pattes de l'espoir de la Société canadienne du cancer (SCC) est une activité de collecte de fonds qui contribue à sauver des vies, un pas à la fois. Huit march-o-thon ont été tenus au Québec en 2016 dont à Sainte-Anne-des-Plaines.

L'événement se déroulait au parc des saisons. Plusieurs kilomètres

ont été parcourus par les participants ainsi que par leur meilleur ami. L'activité a été suivie d'un pique-nique et de l'animation sur les lieux était offerte.

16. Pavillon en forme

Activités physiques pour les adolescents axées sur la pratique de nouveaux et différents sports afin de faire connaître aux jeunes participants de nouvelles façons de bouger et de faire de l'activité physique. Le développement des compétences face aux sports ainsi que l'amélioration de la condition physique des jeunes et l'envie de bouger sont des objectifs.

1. Apprenti Gym



La Ville offre une activité de développement de la motricité pour les jeunes de 3 à 5 ans. Présentation de petites capsules santé sous forme d'atelier, de questionnaire ou d'activité avec la participation des parents. Quels sont les aliments à haute valeur nutritive? Quels sont les trucs pour trouver le temps de pratiquer 30 minutes d'activités physiques par jour et manger 5 portions de fruits et de légumes par jour, etc.

2. Escalade

Offre une activité d'escalade aux jeunes âgés entre 3 et 8 ans.

(Dans les deux cas des deux activités décrites ci-haut, une entente a été conclue entre la **Ville de Sainte-Thérèse** et l'**école secondaire Saint-Gabriel** afin d'utiliser le gymnase et ses équipements (ex. : mur d'escalade), pour offrir une programmation en dehors des plages horaire utilisées par l'école.)

3. Famille en Forme

Offre différents jeux coopératifs pour les jeunes de 3 à 7 ans et leurs parents. Utilise le gymnase et les équipements de l'**école primaire Terre-Soleil** pour offrir une programmation en dehors des plages horaire utilisées par l'école.

4. Parc Jardin des Sources

Le Parc Jardin des Sources fait partie du patrimoine thérésien. C'est la nature en pleine ville avec ses sentiers qui sillonnent un terrain d'un million de pieds carrés et ses nombreuses aires de détente. Il possède quatre (4) bassins d'eau et 1,7 km de sentiers pédestres. Stationnement gratuit et supports à vélo sont également accessibles.

Circuits d'entraînement en plein air



Un circuit de **Trekfit** et un circuit de **Benchfit** ont été implantés dans le parc municipal Le Jardin des Sources. Ils permettent à tous les citoyens, sans égard à leur niveau de forme physique, de découvrir le plaisir de s'entraîner en plein air dans un magnifique espace vert en pleine ville. La simplicité de leurs modules permet aux sportifs de tous les

niveaux, incluant les personnes à mobilité réduite, d'y pratiquer des exercices. Des panneaux explicatifs guident les usagers à chacune des stations pour faciliter leur entraînement.

i. Trekfit

Équipement moderne, non mécanisé, composé de trois stations totalisant 24 possibilités d'exercices, divisés selon des programmes d'entraînement de basse ou de haute intensité.

Voir la vidéo promotionnelle : <https://www.youtube.com/watch?v=cpa-mkB4rFk>

ii. Benchfit

Affiches proposant des exercices à faire à partir du mobilier urbain en place. L'accès est libre et gratuit

5. Piscine Richelieu extérieure

Accès gratuit

Rénovée à l'été 2016, la piscine est désormais chauffée et le chalet des baigneurs inclut à présent une terrasse sur le toit et des installations, telles que cabine, toilette et douche adaptées pour les personnes à mobilité réduite ainsi qu'une salle polyvalente. Des cours de la Croix-Rouge y sont également offerts.



6. Ville hôte de plusieurs événements

- Défi Vélo de la **Fondation Drapeau et Deschambault**
- Défi Course et marche Desjardins – **Club Lions**
- Défi Lionel Groulx
- Championnat d'athlétisme

➤ Tournoi André Venne (Baseball)

7. Cours d'entraînement physique gratuits dans les parcs l'été (2016 : initiation aux activités essentrics, yoga, zumba et cardio plein air, etc.)

8. Sentier de poésie

La visite débute à l'intérieur de la bibliothèque par le panneau de réalité augmentée et se poursuit à l'extérieur, pour découvrir ce parc urbain dans lequel on retrouve des proses des poètes contemporains de chaque région du Québec, gravées sur le mobilier urbain.

9. Ma tente à lire dans les parcs

Cette tente originale se déplace dans différents parcs de la **Ville de Sainte-**



Thérèse. Deux animateurs, des livres et des jeux y attendent les enfants.

Chaque été, il est estimé à cinq cents le nombre de présences sous Ma tente à lire. Un parc est l'endroit idéal pour y faire de magnifiques découvertes : découvrir ou redécouvrir les parcs de notre

quartier et en profiter pour bouger en plein air, en famille. Plusieurs s'y rendent d'ailleurs à pied ou à vélo.

Témoignage d'un enfant qui fréquente Ma tente à lire à Sainte-Thérèse : « Cet après-midi, entre l'ordinateur et Ma tente à lire, j'ai choisi Ma tente à lire. »
Alexandra, 7 ans.

À noter que d'autres municipalités de la **MRC de Thérèse-De Blainville** dont la **Ville de Sainte-Anne-des-Plaines**, offrent également cette activité à leurs citoyens.

10. Fête des papilles au goût du terroir des Laurentides



Événement rassembleur qui attire plus de 2000 visiteurs. 7^e édition (2016). Cette fête permet non seulement de goûter gratuitement et de découvrir les produits du terroir d'une vingtaine d'exposants, mais elle permet aussi d'aller à la rencontre des restaurateurs



du Village. Trois démonstrations culinaires en télédiffusion en direct avec le chef de l'école hôtelière des Laurentides sont proposées aux visiteurs.

De l'animation pour toute la famille est au menu de la journée dont un spectacle en soirée, dans le cadre de la série de spectacles gratuits les Rendez-vous du village.

11. Balançoire tandem parent-enfant au parc Adolphe-Chapleau



La balançoire tandem favorise le jeu intergénérationnel. Dotée d'un siège pour les enfants de moins de 5 ans et d'un siège confortable pour enfant ou adulte, la balançoire tandem permet aux parents et leur enfant de se balancer ensemble en se faisant face.

12. Vente annuelle d'articles pour enfant à faible coût



Les familles thérésiennes sont invitées à réserver gratuitement une table pour vendre des objets dont ils souhaitent se départir pour en faire profiter d'autres familles. (ex : modules de jeux, vêtements, jouets, articles de sports et de loisirs, etc.) Chaque printemps, plus de 800 personnes font des trouvailles sur les quelques 75 tables de vendeurs.

13. Belvédère à la Place Lagoa

En plein centre-ville de Sainte-Thérèse, la Place Lagoa est dorénavant prolongée d'une passerelle en bois et caillebotis de plus de 40 mètres, à laquelle se joint un sentier. Le point culminant de cette promenade est composé d'un belvédère d'environ 60 mètres carrés, ceinturé d'une rambarde en verre trempé offrant un point de vue exceptionnel sur la rivière aux chiens. Ce projet s'inscrit dans le plan particulier d'urbanisme qui insuffle vitalité au centre-ville de Sainte-Thérèse

14. Politique de reconnaissance des organismes (sports, loisirs, développement communautaire, arts et culture)

Un représentant ville est présent aux Tables locales de concertation de la MRC. Les organismes peuvent réserver des locaux ou des plateaux d'activités pour la tenue de leurs activités régulières ou spéciales selon la disponibilité de ces ressources (Vie-active, Tai chi, etc.). La ville défraie également les coûts pour chaque organisme reconnu en offrant la gratuité d'une location de salle par année au **Centre culturel et communautaire de Thérèse-De Blainville** pour y tenir une activité, selon la disponibilité des locaux.

Politique de soutien à l'athlète

Cette politique comporte également un programme de dons et de subventions qui permet d'offrir des bourses d'excellence sportive annuellement, et une politique de soutien à l'athlète. Plusieurs autres villes de la **MRC de Thérèse-De Blainville** possèdent également une telle politique.

15. « La Grande Fête »

Depuis plusieurs années, la Ville de Sainte-Thérèse invitait les familles thérésiennes à participer à l'événement « Bougez en famille » chaque année, au mois de juin. Cet événement s'est transformé en 2016 en une journée d'activités gratuites offertes aux citoyens de tous âges, afin de les encourager à être actifs et à adopter de saines habitudes de vie. « La Grande Fête » célèbre aussi l'ouverture de la piscine Richelieu. L'événement sera de retour en 2017 avec une offre bonifiée en activités diverses.

16. Circuit patrimonial thérésien Le Village

Situé au cœur de Sainte-Thérèse, le circuit patrimonial Le Village est un lieu unique où se côtoient la culture et l'histoire au fil duquel on peut s'initier à l'histoire locale en découvrant les personnages et les bâtiments qui ont contribué au développement de la ville. Débuté en 2005, ce circuit, que l'on peut faire à

à pied ou à vélo, permet aujourd'hui de découvrir seize lieux du Village à l'aide de panneaux d'interprétation.

17. Accès gratuit

Accès gratuit aux terrains de tennis, basketball, volleyball, soccer et de patinage libre ainsi que pour le jeu libre offert dans le gymnase de l'école **Terre-Soleil** grâce à une entente qui permet d'accéder à tout le matériel et à l'embauche d'un animateur.

18. Supports à vélo — Fonds IGA

Le volet des Projets Réguliers des Fonds IGA (2008 à 2012) consistait à offrir une subvention en argent pour la réalisation d'un projet en environnement ou développement durable. Il s'agissait d'une subvention monétaire d'un maximum de 10 000 \$ octroyée à des municipalités, MRC, ONG et établissement d'enseignement pour la réalisation d'un projet. Les projets privilégiés par le Fonds Éco IGA visaient les 3RV et le transport durable. Le comité de sélection priorisait les projets dont les effets positifs sur l'environnement sont mesurables et durables.

Dans le cadre de nos visites des écoles primaires de Sainte-Thérèse pour l'élaboration des plans de déplacement en lien avec le projet À Pied, À Vélo, Ville Active, l'école Saint-Pierre a fait une demande pour des supports à vélo. La Ville de Sainte-Thérèse a soutenu l'école **St-Pierre** pour formuler une demande au Fonds IGA et une subvention a été obtenue pour l'achat de supports à vélo supplémentaire.

19. Application mobile Voilà!

Il s'agit d'une plateforme de communication citoyenne. La plateforme est développée en partenariat avec la Ville de Sainte-Thérèse afin de centraliser certains services municipaux en un dossier citoyen personnalisé. L'idée derrière la plateforme est d'offrir aux citoyens un moyen rapide de communiquer avec la ville afin de leur signaler des problèmes non-urgents tels que : éclairage défectueux, nid-de-poule, équipements défectueux dans les parcs, signalisation routière endommagée, ce qui pourrait non seulement mettre la sécurité de l'automobiliste en danger mais celle du piéton ou du cycliste également.

20. Mondial de soccer

Offre alimentaire saine : quartiers de melons d'eau offerts gratuitement aux citoyens et visiteurs

21. Règlement de zonage – Service au volant prohibé

Depuis le 11 septembre 2008, le chapitre 4 du règlement de zonage 1200 NS, article 201 de la page 55, stipule qu'un guichet pour un service au volant et ses aménagements sont prohibés pour tous les usages du groupe Commerce – dont les restaurants

22. L'été des ados et une nouvelle programmation jeunesse

En 2016, la Ville de Sainte-Thérèse, en collaboration avec la **MDJ des Basses-Laurentides** a proposé une panoplie d'activités gratuites destinées aux adolescents pendant les vacances ainsi qu'une plage horaire chaque semaine afin de pratiquer des activités diverses dans le gymnase de l'**École Saint-Gabriel**. En 2017, le gym pour les ados est de retour et la Ville de Sainte-Thérèse a mis sur pied une programmation jeunesse entièrement consacrée aux adolescents. Avec la collaboration de la MDJ, les jeunes auront droit à des activités programmées tout au long de l'année.

23. Patinage libre

L'anneau de glace du Parc Ducharme, huit patinoires et neuf étangs glacés sont mis à la disposition de la population pour favoriser le patinage libre, lorsque la température le permet. De plus, plusieurs plages horaires de patin libre sont offertes gratuitement tout au long de la saison hivernale afin de permettre aux citoyens de patiner à l'aréna de Sainte-Thérèse.

LISTE DES ACRONYMES

AA : Alcooliques Anonymes

AMT : Agence métropolitaine de Transport

BC : Bureau coordonnateur

BDF : Bois-des-Filion

BNC : Banque Nationale du Canada

CAMF : Carrefour Action Municipale et Famille

C.A.R. : Centre d'aide et de référence

CAT : Centre d'abandon du tabagisme

CIN : Centre d'interprétation de la nature

CISSS : Centre Intégré de Santé et de Services Sociaux

CIT : Conseil intermunicipal de transport

CJE : Carrefour Jeunesse-Emploi

CLSC : Centre local de services communautaires

CMM : Communauté métropolitaine de Montréal

CP : Canadien Pacifique

CPE : Centre de la Petite Enfance

CRAB : Centre Récréoaquatique de Blainville

CRÉ : Conférence régionale des élus

CSSMÎ : Commission scolaire de la Seigneurie-des-Mille-Îles

DAFA : Diplôme d'aptitude aux fonctions d'animation

DPJ : Direction de la protection de la jeunesse

EF-SHV : Environnements favorables aux saines habitudes de vie

FADOQ : Fédération de l'Âge d'Or du Québec

ITSS : Infections transmises sexuellement et par le sang

JADE : Journée annuelle de l'environnement

JNSAP : Journée annuelle du sport et de l'activité physique

MADA : Municipalité amie des aînés

MAE : Municipalité amie des enfants

MAPAQ : Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec

MCMP : Ma cour : un monde de plaisir!

MDJ : Maison des Jeunes

MDDELCC : Ministère du Développement Durable, de l'Environnement et de la Lutte contre les Changements Climatiques

MELS : Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

MVPA : Mode de vie physiquement actif

MRC : Municipalités régionales de comté

NA : Narcotiques Anonymes

OLO : Œuf-Lait-Orange

OMH : Office Municipale d'Habitation

ONG : Organisation non gouvernementale

OSBL : Organisme sans but lucratif

PDZA : Plan de développement de la zone agricole

PEPP : Patrouilleurs du Projet Étudiant de Prévention dans les Parcs

P.I.E.D. : Programme Intégré d'Équilibre Dynamique

PIIA : Plan d'implantation et d'intégration architecturale

PFM : Politique Familiale Municipale

PMAD : Plan métropolitain d'aménagement et de développement

PPU : Programme Particulier d'Urbanisme

PREL : Partenaires pour la réussite éducative dans les Laurentides

PST : Polyvalente Sainte-Thérèse

RIPTB : Régie intermunicipale de police de Thérèse-De Blainville

RSG : Responsables de services de garde

SA : Saine alimentation

SADP : Sainte-Anne-des-Plaines

SCC : Société canadienne du cancer

SHV : Saines habitudes de vie

SIDEP : Services intégrés de dépistage et de prévention des infections transmises sexuellement et par le sang

SMASH : Services de motivation à l'adoption de saines habitudes de vie

SODET : Société de développement économique Thérèse-De Blainville

TDA/H : Trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité

TOD : Transit Oriented Development

UQO : Université du Québec en Outaouais

LISTE DES PARTENAIRES

Nous tenons à remercier les organismes et les personnes suivantes pour avoir participé à l'élaboration de ce portrait et qui, par leur temps et leur gentillesse, ont permis à ce projet de voir le jour.

A

Avenir d'enfants

Madame Annie Houle

C

Cadets de Sainte-Anne-des-Plaines

Camp Quatre saisons

Monsieur Dany Chénier

Carrefour Jeunesse-Emploi –Thérèse-De Blainville

Monsieur Sylvain Hébert

Centre d'action bénévole Solange-Beauchamp

Centre d'aide et de référence (CAR) de Sainte-Anne-des-Plaines

Centre d'écoute et de dépannage Sainte-Famille

Centre d'entraide Thérèse-De Blainville

Centre Marie-Ève

Madame Karine Bouchard

Centre Multiservice de Sainte-Thérèse

Madame Carole Crevier

Centre OMEGA

Madame Inès Escriva

Centre Rayon de femmes

Centre Regain de vie

Madame Annie Latreille

CISSS des Laurentides — Territoire de Thérèse-De Blainville

Madame Annie-Claude Fafard

Madame Annik Gibeau,

Madame Christiane Fauteux,

Madame Martine Legault

Madame Claire Jutras
Madame Johane Michaud
Madame Marie-Ève Thériault,
Madame Marjolaine Gauthier
Monsieur Roger Barrette,
Madame Sonia Charbonneau,
Madame Sylvie Philippe
Madame Brigitte Camden

Club d'athlétisme Corsaire-Chaparral

Club de Hockey Junior l'Armada de Blainville-Boisbriand

Club de marche « Les pieds légers »

Club Jeunesse Les Alérions

Club Lions

Club Optimiste

Collège Lionel-Groulx,

Madame Catherine Loiseau
Monsieur François Longpré
Madame Geneviève Lavoie
Madame Jacynthe Duplantie
Monsieur Luc Gagnon
Madame Sarah Talbot

Commission scolaire de la Seigneurie-des-Mille-Îles (CSSMÎ)

Madame Lyne Duhamel
Madame Sylvie Mercier

Conseil intermunicipal de transport des Laurentides (CITL)

Conseil régional de développement social des Laurentides,
Madame Danièle Savoie

CPE Au Pays des Tout P'tits

CPE Aux Petites Bulles

CPE Fanfan Soleil

Madame Louise Bourque

CPE La Rose des Vents

CPE-BC Soleil Levant

Madame Maryse Savard

E

Écluse des Laurentides

Éco-Nature
École Académie Sainte-Thérèse
École Alpha
École Chante-Bois
École De Fontainebleau
École De la Renaissance
École De l'Harmonie-Jeunesse
École Des Moissons
École Du Trait-d' Union
École Gabrielle-Roy
École Gaston Pilon
École Le Harfang
École Le Tandem
École Notre-Dame-de-L'Assomption
École Rosemere High School
École Saint-Gabriel
École Saint-Pierre
École Terre-Soleil
École Val-des-Ormes
ÉquiLibre
Équiterre

F

Ferme Belle vache
Ferme Fraisebec
Ferme Geobastien
Ferme Métayer
Ferme Petits fruits
Ferme Yvon Lauzon
Fermes Lufa
Fondation Canadian Tire
Fondation Drapeau et Deschambault
Fondation Le Sentier de l'entraide

Fondation Optimiste Sainte-Thérèse

H

Habitations Solid'Aires

L

Ligue de Hockey Junior majeur du Québec : Les Cobras

M

Maison de la famille de Bois-des-Filion,

Madame Christelle Auger

Madame Lise Houle

Maison de la famille de Sainte-Anne-des-Plaines

Madame France Lachance

Maison des Jeunes de Blainville

Madame Moira Duguay

Maison des Jeunes de Boisbriand – SODARRID

Madame Sophie Charbonneau

Maison des Jeunes de Rosemère – Club Option Jeunesse

Madame Karina Tétreault

Maison des Jeunes des Basses-Laurentides

Madame Manon Coursol

Maison des mots

Maison Parenfant

Mesures alternatives des Basses-Laurentides

Madame Claudia Desrosiers,

Madame Gabrielle Monette,

Monsieur Michel Tremblay

**Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec —
Bureau régional (Blainville)**

**Ministère du Développement Durable, de l'Environnement et de la Lutte
contre les Changements Climatiques**

MRC de Thérèse-De Blainville

O

Office municipal d'habitation (OMH) de la MRC de Thérèse-De Blainville

Madame Céline Filion

Madame Nancy Laplante

Madame Pamela Williamson

PANDA, Madame Nathalie Pelletier

Parc de la Rivière-des-Mille-Îles

Parc du Domaine Vert

Monsieur Sébastien Lalonde

Parents-Secours

Persévérons ensemble

Petit Patro

Madame Renée Brosseau

Polyvalente Sainte-Thérèse

Monsieur David Lafferrière

Partenaires pour la réussite éducative dans les Laurentides (PREL)

Madame Barbara Morin

P

Resto-Pop Thérèse-De Blainville

Madame Christine Vachon

R

Régie intermunicipale de police Thérèse-De Blainville

Madame Chantal Lefebvre

Monsieur Jonathan Germain

Monsieur Martin Charron

S

Services d'aide Saint-Maurice

Services d'entraide Le Relais, Notre-Dame-de-Fatima

Service de police de la Ville de Blainville

Monsieur Stéphane Giguère

Service de police intermunicipal de Terrebonne, de Sainte-Anne-des-Plaines et de Bois-des-Filion,
Monsieur Rémi Labonté

Société de développement économique Thérèse-De Blainville (SODET)

T

Tel-Jeunes

Tournant-Santé – Regroupement local de Québec en Forme, MRC de Thérèse-De Blainville
Madame Marjolaine Gascon

U

Unité Domrémy
Monsieur Donald Allard

V

Ville de Blainville
Madame Annie Lévesque
Monsieur Daniel Bellemarre
Monsieur Éric Lépine
Monsieur Luc Leblanc
Madame Mélanie Lapierre
Monsieur Pierre Gaumont

Ville de Boisbriand

Madame Édith Barrière
Madame Fanny Tétrault
Madame Stéphanie Aubin

Ville de Bois-des-Filion

Madame Marie-Michelle Moffat

Ville de Lorraine

Madame Julie Richard

Ville de Rosemère

Madame Chantal Derouin
Monsieur Claude Guérin
Madame Monique Keurentjes

Ville de Sainte-Anne-des-Plaines

Monsieur Alain Lacasse
Monsieur Maxime Thérien

Ville de Sainte-Thérèse

Madame Claire Loiselle
Madame Francine Clément
Madame Francine Pétrin
Madame Lise Thériault
Monsieur Luc Gauthier
Monsieur Nicola Cardone