

---

## Parcours verts et actifs: des idées pour bouger dans les ruelles

Au nombre des 181 initiatives issues de [Je Fais MTL](#), le projet *Parcours verts et actifs : J'ai ma ruelle à cœur* mise sur les ruelles vertes existantes pour favoriser l'activité physique chez les jeunes.

### Des stations sportives pour les jeunes

Afin que les enfants – et leurs parents – se réapproprient ces espaces publics, le Regroupement des Écoquartiers (REQ), en collaboration avec Québec en forme, a créé [quatre parcours verts et actifs](#) de 5 kilomètres au cœur de quatre arrondissements de la Ville de Montréal.

Mélissa Vachon est agente de sensibilisation et mobilisation à l'Écoquartier de l'arrondissement Rosemont-La Petite-Patrie. Elle a contribué à la création de stations sportives au sein des Parcours verts et actifs. Ces stations présentent des dessins au sol, réalisés au pochoir, qui incitent les jeunes à faire de l'activité physique et favorisent les déplacements actifs.

### À quoi jouent les jeunes?

Pourquoi des dessins, et non pas des panneaux au mur, comme on en voit déjà dans certains parcs de la ville, avec des images de mouvements?

« En faisant de l'observation, on s'est demandé où et à quoi jouaient les jeunes, explique Mélissa Vachon. En parlant ensuite avec une firme de design, je me disais que ça serait intéressant de faire ça sous une forme visuelle plus attrayante. Ça a été instantané : dès qu'on a fait les pochoirs au sol, on a vu les jeunes s'emparer des lieux. » L'agente de sensibilisation sait de quoi elle parle : elle a elle-même peint le sol, avec l'aide de collègues et de bénévoles!

Marelles, jeux d'athlétisme, courses de haies, espaces pour faire des étirements : tous les moyens sont bons pour faire bouger. En plus des dessins qui expliquent les activités proposées, des vidéos ont été regroupées sur une application mobile (voir au bas de l'article) pour démontrer adéquatement les mouvements requis.

---

## Redécouvrir les espaces publics

Maintenant que le projet est abouti, Mélissa Vachon met des efforts sur une stratégie de communication pour promouvoir les parcours verts et actifs. « On veut que les camps de jour viennent jouer ici, que les écoles puissent l'utiliser. Même pour les plus vieux, c'est utile. Faire redécouvrir le lien entre l'Homme et la nature, dans un contexte urbain, c'est très important pour moi. Les ruelles vertes représentent une belle façon de reprendre contact avec les voisins, d'investir les espaces publics. J'aimerais encourager les gens à passer à travers les ruelles pour marcher d'un point d'intérêt à l'autre dans la ville, pour s'activer. »

Afin de mieux vous orienter sur les quatre parcours d'environ 5 kilomètres, téléchargez l'application des Parcours verts et actifs sur [Google Play](#) ou sur [Apple](#)!