



**Mémoire présenté dans le  
cadre de la consultation  
publique sur le livre vert**

**« Le goût et le plaisir  
de bouger : vers une  
politique nationale du  
sport, du loisir et de  
l'activité physique »**

Présenté par Québec en Forme  
Août 2013





## TABLE DES MATIÈRES

---

TABLE DES MATIÈRES .....	1
À PROPOS DE QUÉBEC EN FORME .....	2
LES TROIS PRÉOCCUPATIONS DE QUÉBEC EN FORME .....	4
LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR .....	4
QUALITÉ DE L'INTERVENTION ET DE L'ENCADREMENT .....	6
L'ACCESSIBILITÉ .....	7
EN CONCLUSION .....	10

Pour citer ce mémoire :

Québec en Forme (2013). **Mémoire présenté dans le cadre de la consultation publique sur le livre vert « Le goût et le plaisir de bouger : vers une politique nationale du sport, du loisir et de l'activité physique. »** Août 2013.

Pour consulter le mémoire de Sylvie Bernier cliquer ici :

MÉMOIRE PRÉSENTÉ PAR SYLVIE BERNIER DANS LE CADRE DE LA CONSULTATION SUR LE LIVRE VERT SUR LA POLITIQUE NATIONALE DU SPORT, DU LOISIR ET DE L'ACTIVITÉ

## À PROPOS DE QUÉBEC EN FORME

---

Québec en Forme vise l'adoption et le maintien d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif chez les jeunes Québécois de la naissance à 17 ans, comme étant des éléments essentiels à leur plein développement et à leur réussite éducative. Pour ce faire, il accompagne et soutient, partout au Québec, des communautés mobilisées et des organismes promoteurs de projets qui mettent en place toutes les conditions nécessaires afin qu'il soit agréable et facile pour les jeunes, particulièrement ceux issus de milieux défavorisés, de bouger plus et de manger mieux au quotidien.

Québec en Forme a été fondé en 2002. Depuis 2007, il gère une contribution de plus de 400 millions de dollars provenant du gouvernement du Québec et de la Fondation Lucie et André Chagnon, et ce, pour une période de 10 ans. Aujourd'hui, dans toutes les régions du Québec, 157 communautés locales se mobilisent au sein de regroupements locaux de partenaires<sup>1</sup> et produisent un plan stratégique basé sur le diagnostic de la situation des jeunes. Plus de 25 projets portés par des organismes régionaux et 35 par des organismes nationaux sont également soutenus par Québec en Forme. Ce réseau permet de rejoindre plus de 1,5 million de jeunes de 0 à 17 ans.

En 2013-2014, plus de 70 % de nos investissements ont été octroyés pour soutenir des actions locales qui visent l'adoption de saines habitudes de vie par les jeunes de 0 à 17 ans et leur famille. En plus de contribuer à la mobilisation des communautés et de maximiser l'efficacité des partenariats intersectoriels, les sommes investies permettront de soutenir la formation des intervenants ainsi que divers aspects de plans dédiés à la revitalisation, l'aménagement, l'entretien et la sécurité des parcs, des rues et des cours d'école afin de favoriser le développement des habiletés motrices, la pratique quotidienne d'activités physiques et les déplacements actifs chez les jeunes. Pour les jeunes, et plus particulièrement ceux des milieux défavorisés, ces investissements serviront aussi à faciliter l'accès à des installations sportives et récréatives ainsi qu'à rendre disponibles divers équipements (patins, casques, raquettes, etc.) De telles actions viendront soutenir, ou changer les façons de faire, des intervenants et des gestionnaires dans les centres de la petite enfance, les écoles, les municipalités, les centres communautaires et les organismes communautaires comme les maisons de la famille ou les maisons de jeunes.

À ce jour, plus de 3 545 partenaires locaux répartis sur l'ensemble du territoire québécois comptent sur l'appui de Québec en Forme. Québec en Forme reconnaît que tous les partenaires locaux, régionaux et nationaux possèdent des connaissances, des compétences et des leviers de développement pour créer des conditions favorables afin que tous les jeunes mangent mieux et bougent plus quotidiennement ainsi que pour créer une synergie au profit du développement des jeunes du Québec.

---

<sup>1</sup> Un regroupement local de partenaires est un groupe composé notamment d'intervenants, de directeurs et d'élus des milieux scolaire, municipal, communautaire, de la petite enfance et de la santé qui engagent leur organisation et qui définissent ensemble des actions à mettre en œuvre pour améliorer les habitudes de vie des jeunes de leur communauté.

## INTRODUCTION

---

Dans le cadre de la consultation publique sur le livre vert « Le goût et le plaisir de bouger : vers une politique du sport, du loisir et de l'activité physique », menée par le gouvernement du Québec, Québec en Forme tient à souligner le caractère mobilisateur des consultations qui ont permis de rejoindre l'ensemble des acteurs œuvrant dans le domaine du sport, du loisir et de l'activité physique au Québec.

Nous croyons que cet aspect rassembleur devrait également ressortir dans le livre vert. La contribution actuelle de plusieurs ministères et organismes gouvernementaux à un mode de vie physiquement actif y est bien mentionnée. Cependant, certains milieux, dont celui de la petite enfance, sont peu présents dans la vision et le portrait. Il en est de même pour les cours d'éducation physique et à la santé qui représentent une mesure universelle. Nous avons aussi constaté que le rôle du milieu municipal en ce qui a trait à l'aménagement ainsi que la contribution du secteur du transport aux modes de déplacements actifs sont peu abordés.

Pour Québec en Forme, il est essentiel que la future politique nationale du sport, du loisir et de l'activité physique insiste sur le travail collectif nécessaire au développement d'une nation en forme. Elle se doit également de mobiliser l'ensemble des organismes et des ministères susceptibles d'y contribuer. L'élaboration de cette politique gagnerait à se faire en complémentarité avec d'autres démarches déjà en cours, dont la politique de prévention et la politique de mobilité durable.

Québec en Forme est heureux de constater que, sur le plan des enjeux, le livre vert fait état de trois préoccupations qui sont au cœur de ses travaux depuis 2002, soit :

- le **développement moteur** des jeunes;
- la **qualité de l'intervention et de l'encadrement** nécessaire à la poursuite de l'activité physique ou sportive et à l'acquisition d'une habitude de vie;
- l'**accessibilité**, principalement pour les jeunes des milieux défavorisés et dévitalisés.

Pour donner suite à notre présence lors des consultations nationales, nous souhaitons, dans le présent mémoire, aller plus loin en ce qui concerne ces trois préoccupations. Ainsi, nous proposerons des pistes d'actions visant la création d'environnements favorables et des recommandations qui mèneront à de réels changements dans les façons de faire. Nous en profiterons également pour rappeler l'importance de tenir compte des milieux défavorisés dans l'élaboration d'une politique gouvernementale afin que les pistes d'action favorisant l'adoption des saines habitudes de vie soient intégrées à celles liées aux conditions de vie et à la vitalité économique.



## LES TROIS PRÉOCCUPATIONS DE QUÉBEC EN FORME

---

Le développement moteur, la qualité de l'intervention et de l'encadrement ainsi que l'accessibilité sont au cœur des travaux de Québec en Forme depuis maintenant dix ans. Dans la littérature, ces trois éléments sont identifiés comme les principaux déterminants de l'adoption et du maintien d'un mode de vie physiquement actif. Nos partenaires locaux, régionaux et nationaux se sont rapidement ralliés à ce consensus. Ainsi, au cours des années, une part importante de leurs investissements et de leurs actions ont porté sur ces trois aspects fondamentaux. Malgré les nombreuses avancées, il est essentiel de poursuivre et d'accentuer les efforts autour du développement moteur, de la qualité de l'intervention et de l'encadrement ainsi que de l'accessibilité.

### LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR

---

Le jeu et l'activité physique en bas âge permettent à l'enfant d'acquérir les habiletés motrices de base. Ces dernières sont reconnues comme des préalables essentiels à son plein développement, à sa réussite éducative et à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif.

Le manque d'habiletés, qui contribue à une perte de plaisir et d'intérêt pour l'activité physique, est aussi reconnu comme un déterminant de l'abandon de la pratique d'activités physiques et sportives à l'adolescence. Chez **35 %** des jeunes de 10 à 17 ans (**42,5 %** de filles et **27 %** de garçons), le manque d'aptitudes et d'habiletés physiques est l'un des obstacles à être actif.<sup>2</sup>

Au fil des ans, nous avons déterminé, avec nos partenaires locaux, certains enjeux susceptibles de compromettre l'acquisition des habiletés motrices dans les différents milieux de vie. Pour la plupart des enfants, la majorité du temps d'éveil se déroule dans les services de garde à l'enfance et à l'école (jusqu'à 8 h par jour). Jusqu'à **90 %** du temps en service de garde à la petite enfance serait consacré à des activités sédentaires ou à des activités physiques de faible intensité. Le temps accordé aux jeux libres a chuté de 25 % en raison d'une augmentation des activités encadrées, et bien souvent sédentaires, du temps passé devant un écran et d'une diminution du temps passé à l'extérieur. Contrairement au primaire et au secondaire, aucun temps d'éducation physique n'est prescrit au préscolaire. Par ailleurs, les enseignants qui ont la responsabilité de développer les habiletés motrices se disent peu outillés et compétents.

---

<sup>2</sup> Québec en Forme (2012). Fiche intégrée. Pour que les jeunes acquièrent et perfectionnent leurs habiletés motrices. [En ligne] [http://www.quebecenforme.org/media/114840/habiletés\\_motrices.pdf](http://www.quebecenforme.org/media/114840/habiletés_motrices.pdf)

Dans ce contexte, et en sachant que les enfants vivant en situation de pauvreté ont des besoins plus importants en termes de stimulation motrice et globale, il est primordial que la prochaine politique accorde une plus grande importance à la petite enfance. Il est crucial que l'on reconnaisse, comme on le fait pour l'école, l'apport des services de garde éducatifs à l'enfance au développement moteur et à l'acquisition du goût de bouger chez les tout-petits. C'est en agissant, entre autres, sur les facteurs suivants qu'il sera possible d'influer sur l'acquisition des habiletés motrices :

- le nombre d'heures quotidiennes et hebdomadaires où l'enfant est actif;
- la diversité des occasions d'être actif au quotidien;
- l'accessibilité à des programmes, à des installations et à des équipements diversifiés et adaptés au stade de développement de l'enfant;
- la qualité de l'encadrement;
- le contexte de la pratique d'activités physiques;
- la perception à l'égard de la sécurité.

**Pour toutes ces raisons, Québec en Forme fait au gouvernement du Québec les recommandations suivantes concernant non seulement le développement des habiletés motrices, mais également des habiletés physiques et sportives.**

- Reconnaître le milieu de la petite enfance comme un milieu de vie qui contribue au développement des habiletés motrices.
- Inciter les établissements d'enseignement collégial et universitaire à introduire des objectifs en matière de développement moteur et de temps actif des enfants dans leur programme de formation en éducation de la petite enfance et de baccalauréat en enseignement au préscolaire et au primaire, de même que des objectifs spécifiques au développement des habiletés motrices dans le baccalauréat en éducation physique et à la santé.
- S'assurer que les établissements d'enseignement primaire offrent quotidiennement au moins 60 à 90 minutes de temps actif incluant :
  - 30 minutes par jour au préscolaire de périodes actives encadrées et axées sur le développement psychomoteur (compétence 1 : agir avec efficacité dans différents contextes sur le plan sensoriel et moteur du programme de formation de l'école québécoise);
  - 30 minutes de récréations actives par jour en soutenant notamment des programmes qui favorisent l'aménagement, mais aussi l'organisation et l'animation des cours d'école.
- Inciter les commissions scolaires à demander aux écoles d'inscrire, dans leurs conventions de gestion, leurs projets éducatifs et leurs plans de réussite, des mesures favorisant le développement moteur des jeunes (par exemple, le temps alloué aux récréations et aux cours d'éducation physique et à la santé).
- Prescrire un temps minimal obligatoire pour le cours d'éducation physique et à la santé, soit :

- 60 minutes par semaine au préscolaire;
- 120 minutes par semaine au primaire;
- 150 minutes par semaine au secondaire.
- Soutenir les programmes parascolaires et les activités d’initiation à divers sports.
- Inscrire, dans la Loi sur les services de garde éducatifs à l’enfance, une sortie extérieure obligatoire chaque jour.
- Revoir le cadre de financement des fédérations sportives afin d’encourager et de faciliter la création de programmes multisports.

## QUALITÉ DE L’INTERVENTION ET DE L’ENCADREMENT

---

Chaque jour, au Québec, plus de 100 000 personnes gravitent autour de nos jeunes dans divers contextes de pratique d’activités physiques : éducatrices dans les services de garde à l’enfance et à l’école, enseignants au préscolaire, éducateurs physiques, entraîneurs, kinésiologues, animateurs de camp et intervenants communautaires qui, tous, utilisent le sport et l’activité physique comme vecteur de persévérance scolaire ou comme moyen d’intégration sociale.

Par leur comportement, leurs attitudes et les messages qu’ils transmettent, les intervenants font figure de modèles pour nos jeunes. Ils jouent un rôle crucial dans la qualité de l’expérience et dans le plaisir que le jeune retire d’une activité. Leur rôle est d’autant plus important dans les milieux défavorisés où le tissu social est fragilisé.

Ces intervenants qui encadrent nos jeunes au quotidien — au CPE, à l’école, au service de garde, au camp de jour, etc. — reçoivent-ils un soutien adéquat pour offrir un encadrement de qualité approprié à chaque jeune? Selon eux, le manque de confiance ou de compétence, le manque de temps pour parfaire leurs connaissances ainsi que le manque d’outils nécessaires pour ajuster leur approche sont autant de freins à une intervention de qualité. Il est donc impératif de soutenir les intervenants afin qu’ils aient toutes les compétences, les connaissances et les conditions nécessaires à une intervention de qualité adaptée au stade de développement de l’enfant et à son niveau d’habileté.

La qualité doit être perçue comme une responsabilité de l’intervenant (qualité de l’intervention), mais aussi comme une responsabilité des organisations qui mettent en œuvre les politiques et les mesures, fixent les cadres de fonctionnement, conçoivent les programmations et rendent disponibles des équipements ayant un impact sur la qualité de l’expérience (qualité de l’encadrement). Concrètement, il s’agit notamment de :

- soutenir la formation continue et la mise à jour des intervenants;
- adopter des critères de qualité et des mécanismes de suivi :
  - rapport jeunes—intervenant,

- accès à des installations, à du matériel et à des équipements adéquats et sécuritaires,
  - reconnaissance du temps nécessaire à la planification des activités;
- valoriser et renforcer le rôle des intervenants.

**Pour toutes ces raisons, Québec en Forme fait au gouvernement du Québec les recommandations suivantes pour améliorer la qualité des interventions et de l'encadrement.**

- Élaborer des cadres de référence en matière d'activités physiques et sportives et aider à leur mise en place, afin de soutenir les intervenants (par exemple, le projet en cours « cadre de référence pour l'adoption des saines habitudes de vie en service de garde » du ministère de la Famille).
- Intégrer, à l'offre de formation continue du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport et du ministère de la Famille, des contenus sur le développement moteur et le temps actif des enfants à l'intention des éducatrices de la petite enfance, des titulaires, des éducateurs physiques et du personnel des services de garde, et faciliter leur participation aux sessions de formation.
- Inciter les établissements d'enseignement à intégrer, dans la formation collégiale et universitaire des futurs intervenants en CPE et en éducation, des objectifs visant à les sensibiliser à la réalité des milieux défavorisés et des milieux multiculturels.
- Soutenir de façon adéquate et récurrente les organisations qui ont à cœur le développement professionnel des intervenants (formation, mise en réseau, partage de bonnes pratiques, valorisation de leur rôle, etc.).
- Adapter les mécanismes de l'accès à de la formation aux réalités rurales en réduisant, par exemple, le nombre minimal de participants exigés.
- Sensibiliser les élus et les gestionnaires à leur contribution à l'amélioration de la qualité des interventions et de l'encadrement.

## L'ACCESSIBILITÉ

---

L'accessibilité à une offre de service en activité physique, qu'elle soit programmée, planifiée ou libre, est un déterminant important de la pratique d'activités physiques et sportives, car elle facilite le passage à l'action. Par contre, l'offre n'est pas toujours accessible, et ce, pour diverses raisons : coût, horaire, lieu, communications ou moyens de transport inadéquats. Une offre diversifiée et accessible constitue un enjeu de taille pour les communautés qui s'occupent déjà de l'aménagement, de l'utilisation, de l'animation, de la sécurité et de l'entretien des sites et des installations.



En milieu urbain, près de 90 % des quartiers résidentiels se trouvent à moins d'un kilomètre d'un parc ou d'un espace vert récréatif.<sup>3</sup> Cependant, le sentiment d'insécurité, l'entretien déficient des sites et des installations ainsi que le manque d'animation sont des obstacles à leur fréquentation. Bien que 83 % des enfants habitent à moins de 1,6 km de leur école primaire, seulement 34 % effectuent leurs déplacements à pied ou à vélo.<sup>4</sup> Le manque de partage des ressources matérielles et des installations entre les milieux scolaires, municipaux et communautaires demeure dans plusieurs milieux un obstacle important à l'accessibilité, même si 50 % des quartiers résidentiels sont à proximité de lieux récréatifs (gymnase, piscine, aréna, centre communautaire de loisirs).

Dans les milieux défavorisés, l'accessibilité économique est un problème. Par conséquent, les enfants de famille à faible revenu sont trois fois plus susceptibles de n'avoir jamais pratiqué d'activités physiques et de sports organisés. Dans les milieux ruraux, l'offre est souvent moins abondante et diversifiée. Généralement, les installations et les équipements y sont moins nombreux. La distance est également un facteur important. Pour près de 60 % des jeunes, le transport vers le lieu de pratique est l'un des principaux obstacles à être actifs pendant leurs loisirs.<sup>5</sup>

Pour que tous les jeunes au Québec, peu importe le statut socioéconomique de leurs parents, leur lieu de résidence, leur sexe ou leurs intérêts, aient accès à un environnement favorisant un mode de vie physiquement actif, il faut :

- que les communautés élaborent une offre de service (activités programmées, planifiées ou libres) adaptée aux besoins, aux intérêts et aux stades de développement des jeunes;
- que les clubs sportifs, organismes, écoles et municipalités offrent, à certaines clientèles, par exemple aux enfants, aux familles et aux étudiants, une tarification préférentielle pour les activités, les équipements, le transport et l'accès aux installations (gratuité ou tarification symbolique);
- que les municipalités aménagent les quartiers en tenant compte du potentiel piétonnier, de la densité résidentielle, de la proximité des installations et de la mixité des fonctions récréatives, commerciales et résidentielles.

**Pour toutes ces raisons, Québec en Forme fait au gouvernement du Québec les recommandations suivantes pour améliorer l'accessibilité de tous les jeunes à des activités physiques et sportives diversifiées.**

- Reconnaître que, pour plusieurs jeunes, l'accessibilité se résume souvent aux activités physiques et sportives pratiquées en milieu scolaire et dans les services de la petite enfance.

---

<sup>3</sup> Québec en Forme (2012). Fiche intégrée. Pour que les jeunes adoptent les modes de transport actif. [En ligne] [http://www.quebecenforme.org/media/114849/transport\\_actif.pdf](http://www.quebecenforme.org/media/114849/transport_actif.pdf)

<sup>4</sup> Québec en Forme (2012). Plateforme. Informations, idées et pistes d'actions. p.11

<sup>5</sup> Québec en Forme (2012). Fiche intégrée. Pour que les jeunes adoptent les modes de transport actif. [En ligne] [http://www.quebecenforme.org/media/114849/transport\\_actif.pdf](http://www.quebecenforme.org/media/114849/transport_actif.pdf)

- Assumer un plus grand leadership dans la concertation scolaire—municipale par la mise en place d’une table provinciale permanente sur la concertation scolaire—municipale.
- Reconnaître aux municipalités la responsabilité d’animer la concertation sur l’offre d’activités physiques et sportives en collaboration avec les partenaires locaux (par exemple, les clubs sportifs, les organismes et les écoles) afin d’améliorer collectivement l’offre, mais aussi leur accorder un soutien, financier ou autre, pour qu’elles y parviennent.
- Encadrer les ententes scolaires—municipales—communautaires concernant l’utilisation des installations sportives et récréatives.
- Maintenir un programme de soutien financier pour les installations sportives et de loisirs ainsi que pour l’aménagement des cours d’école).
- Accroître la mise en place de programmes pour les milieux défavorisés, dévitalisés ou éloignés.
- Encourager les organisations nationales (par exemple, les fédérations sportives et les organismes de loisirs) à concevoir des politiques qui favorisent la participation et l’accessibilité.
- Soutenir et reconnaître davantage le rôle des municipalités dans l’aménagement d’un cadre bâti favorable à la pratique quotidienne d’activités physiques, dont le transport actif.

## EN CONCLUSION

---

Lors des consultations nationales, nous avons identifié la qualité de l'intervention et de l'encadrement comme étant l'enjeu prioritaire. Ce mémoire est venu démontrer son interrelation avec deux autres préoccupations de Québec en Forme, soit le développement moteur et l'accessibilité.

Pour mettre au cœur de la vie des citoyens l'activité physique, tant récréative que sportive, il est impératif de commencer tôt. Dès maintenant, il faut trouver une solution durable à l'enjeu du temps actif quotidien de nos jeunes au préscolaire ainsi que dans les services de garde de la petite enfance. Il importe aussi de tenir compte de la réalité des milieux défavorisés et des milieux ruraux en matière d'accessibilité, et ce, dans une vision globale.

Pour relever les grands défis entourant la promotion de l'activité physique, récréative et sportive, il sera impératif de reconnaître et d'encourager l'apport de tous les acteurs au mode de vie physiquement actif de la population québécoise. C'est avec un réel partage des ressources (par exemple, les ententes scolaires, municipales et communautaires) allant au-delà des individus et des organisations que cette politique atteindra son objectif de concertation entre les divers centres de décisions et leurs réseaux respectifs.

La mobilisation et le partenariat intersectoriel sont d'autres éléments essentiels au succès de la prochaine politique. On l'a vu lors des consultations nationales, les municipalités ont une réelle volonté d'assumer le leadership local en collaboration avec les partenaires du milieu. Ainsi, la prochaine politique n'aura d'autres choix que de faciliter la prise en charge, par des communautés locales, de la détermination, de l'élaboration et de la réalisation d'actions adaptées à leur milieu.

Plusieurs éléments sont en place. Maintenant, nous en sommes à l'heure des choix. Ayons le courage de nos ambitions en faisant de cette politique une politique qui perdurera et qui vivra au-delà des partis politiques. Une politique ayant la personne au cœur de ses préoccupations, et plus particulièrement les besoins et les intérêts des jeunes.



## BIBLIOGRAPHIE

---

Coalition québécoise sur la problématique du poids (2013). **Cinq recommandations pour permettre aux jeunes d'être plus actifs à l'école.** [En ligne]  
[http://www.cqpp.qc.ca/documents/file/2013/5-recommandations-jeunes-actifs-ecole\\_2013-02.pdf](http://www.cqpp.qc.ca/documents/file/2013/5-recommandations-jeunes-actifs-ecole_2013-02.pdf)

Gouvernement du Québec (2013). **Livre vert « le goût et le plaisir de bouger : vers une politique nationale du sport, du loisir et de l'activité physique. »** [En ligne]  
[http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/publications/publications/SLS/LivreVert\\_s.pdf](http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/publications/publications/SLS/LivreVert_s.pdf)

Québec en Forme (2008). **Cadre de référence en mobilisation des communautés.** 26 p.

Québec en Forme (2011). **Planification stratégique 2011-2014.** 38 p.

Québec en Forme (2012). **Plateforme. Informations, idées et pistes d'actions.** 39 p.

Québec en Forme (2012). **Fiche intégrée. Pour que les jeunes acquièrent et perfectionnent leurs habiletés motrices.** [En ligne]  
[http://www.quebecenforme.org/media/114840/habiletes\\_motrices.pdf](http://www.quebecenforme.org/media/114840/habiletes_motrices.pdf)

Québec en Forme (2012). **Fiche intégrée. Pour que les jeunes adoptent les modes de transport actif.** [En ligne] [http://www.quebecenforme.org/media/114849/transport\\_actif.pdf](http://www.quebecenforme.org/media/114849/transport_actif.pdf)

Québec en Forme (2013). **Fiche thématique. L'environnement bâti, la mobilité et l'alimentation.**



**Siège social :**

1075, Champflour, Trois-Rivières (Québec) G9A 2A1  
819 370-6688 • 1 866 370-6688

[www.quebecenforme.org](http://www.quebecenforme.org)

