



## Les dernières nouvelles du Plan d'aménagement du parc

Voilà ! La Ville de Montréal a présenté une version qu'on dit presque finale du Plan d'aménagement du parc Jarry. Les détails se trouvent sur le site [Réalisons Montréal Parc Jarry](#).

Globalement, la CAP Jarry considère que **la proposition du Plan d'aménagement répond bien aux besoins des utilisateurs et utilisatrices du parc et qu'elle est un pas dans la bonne direction afin de lutter contre la crise climatique et de favoriser la biodiversité.**

Plusieurs éléments positifs sont intégrés dans la proposition révisée. Parmi les éléments qui nous semblent les plus significatifs :

- la plantation de 1 580 nouveaux arbres qui viendront bonifier la canopée du parc, tout en tenant compte des besoins pour des espaces de détente, de lieux d'activités ainsi que la préservation des vues,
- les traitements différenciés qui viendront enrichir l'expérience et contribuer à la biodiversité; de plus, les abris et écrans viendront créer des espaces intimes et la partie inondable de la plaine centrale apporte une meilleure gestion des eaux de pluie,
- la création d'un sentier distinct course/marche est un ajout qui répond aux besoins des utilisateurs,
- la réduction des aires de stationnement s'inscrit dans la volonté de valorisation du transport actif et collectif,
- la localisation de la patinoire quatre saisons près de son emplacement actuel améliore la cohérence spatiale du parc.



La CAP Jarry tient cependant à réitérer **que le déplacement de la patinoire demeure à ce jour injustifié.** Il faudrait fournir une justification solide de ce choix, en ce qui concerne les avantages opérationnels et budgétaires ainsi que dans le contexte général du Plan d'aménagement, de la transition écologique et du test climat. L'absence d'étude et d'information transparente fait en sorte que

le déplacement de la pataugeoire, un des projets les plus onéreux de la proposition du Plan d'aménagement, reste pour nous injustifié.

### **La CAP Jarry a proposé au service des grands parcs deux modifications à la proposition du Plan d'aménagement.**

Premièrement, **le terrain de baseball à l'angle Saint-Laurent/Jarry ne devrait pas être illuminé.** Lors du réaménagement de ce secteur en 2015, il a été convenu que ce terrain ne serait pas éclairé. Après un processus consultatif considérable qui a inclus trois rencontres de groupe impliquant des élus, des fonctionnaires de la Ville et de l'Arrondissement, l'Association baseball amateur Jarry et la CAP Jarry, la proposition d'aménager un terrain de baseball non éclairé avec clôtures ouvertes sur le parc a fait l'objet d'un consensus. L'éclairage des grands plateaux sportifs requiert de hautes tours d'éclairage qui dominent le paysage. Dans le secteur Jarry/Saint-Laurent, seuls des terrains de plus petites dimensions sont éclairés et, en conséquence, la hauteur des poteaux est moindre, s'harmonisant à la hauteur des arbres du secteur. La présence de hautes tours d'éclairage viendrait détériorer le paysage offert par l'entrée stratégique Saint-Laurent/Jarry récemment aménagée avec succès et briserait l'intimité de ce secteur. Nous demandons donc de ne pas éclairer le terrain no 4 afin de préserver la beauté de l'entrée Saint-Laurent/Jarry, d'autant plus que les besoins ne le justifient pas. Rappelons ici que les chiffres d'occupation montrent que tous les besoins en baseball sont déjà largement comblés par les terrains disponibles. D'ailleurs, ce terrain no 4 est très souvent inoccupé.

Deuxièmement, la CAP Jarry croit qu'il est souhaitable **de conserver les deux sections de sentiers au nord de l'étang** qui permettent de faire indépendamment le tour de l'étang et le tour de la plaine centrale au lieu de les fusionner comme proposé. Le tour de l'étang est une promenade relativement relax tandis que le tour de la plaine centrale en est une généralement plus active. Fusionner les deux segments de sentiers pourrait créer des engorgements, des tensions entre différents utilisateurs ou des dérangements d'usage (certains en quête de quiétude aux abords de l'étang et d'autres en promenade active sur le sentier).

L'élaboration du Plan d'aménagement tire à sa fin. La CAP Jarry considère que le processus de participation citoyenne pour son élaboration a présenté d'importantes lacunes. Selon nous, le processus de participation citoyenne pour l'élaboration du Plan d'aménagement a été plus superficiel, moins transparent et a fait montre de moins d'esprit de collaboration que la création du plan de 1989, menée par l'administration du Rassemblement des citoyens de Montréal, et que celle du plan de 2005, menée par Union Montréal. Cette situation est d'autant plus triste que l'administration de Projet Montréal se targue d'« amplifier la démocratie et la participation ».

La CAP Jarry espère, pour la prochaine étape, que la mise en œuvre du plan constituera un changement d'approche; il faut maintenant rendre la gouvernance plus participative, ouverte et transparente. Nous réitérons à cet effet l'importance d'**établir dès maintenant une table de concertation**. C'est une promesse électorale de Projet Montréal. La mise en œuvre du plan devrait pouvoir constituer un exercice démocratique collaboratif, une excellente occasion de démontrer que tous ensemble nous relevons les défis pour créer un parc tourné vers l'avenir en se collant aux besoins des citoyens et citoyennes ainsi qu'aux objectifs de biodiversité et de résilience face aux changements climatiques.

**Nous attendons toujours une réponse de l'administration Plante à ce sujet.**

### **L'entretien des installations hivernales du parc pour mieux profiter de l'hiver**

L'hiver, le parc Jarry est un endroit, à quelques pas de la maison pour plusieurs, bien plaisant pour prendre l'air, patiner, glisser et faire du ski de fond. Bien entendu, les conditions pour pratiquer ces activités tonifiantes dépendent de plusieurs choses. La météo peut nous offrir de la neige fraîche, des températures relativement douces sous 0 °C et un magnifique ciel bleu. Cependant, il peut y avoir des tempêtes de neige, de la pluie, des redoux. Ces conditions peuvent mener à beaucoup d'efforts

déployés par les employés de l'Arrondissement. Nous les voyons quotidiennement œuvrer dans le parc : que font-ils? Nous avons demandé à l'Arrondissement comment ils font en sorte que, dans la mesure du possible, les activités hivernales soient agréables et sécuritaires.

**CAP Jarry.** *Après une tempête de neige, quelles sont les priorités pour les employés de l'Arrondissement dans le parc?*

**Arrondissement.** Après une tempête de neige, la priorité est donnée aux opérations de déneigement qui se déroulent sur l'ensemble du territoire. En effet, il est primordial de dégager les rues, trottoirs et pistes cyclables afin de faciliter le déplacement de toutes et tous.

Le déblaiement des patinoires, le traçage de la piste de ski de fond et l'entretien de la butte de glissade du parc Jarry ont lieu après ces opérations prioritaires.

**C.** *Patiner sur l'étang est merveilleux mais maintenir une glace de bonne qualité semble présenter un défi. Que fait l'arrondissement pour maximiser les jours de patinage sur l'étang?*

**A.** La [patinoire de l'étang du parc Jarry](#) est atypique. Il s'agit d'un étang artificiel disposant d'un fond organique vivant qui dégage une certaine chaleur et qu'il est très important de protéger. Cette chaleur représente un défi de taille lors du montage de la glace de la patinoire. C'est notamment pour cette raison que la glace doit atteindre une épaisseur d'au moins **30 cm d'épaisseur** pour ne pas abîmer le fond et supporter de façon sécuritaire les personnes et véhicules d'entretien.

Également, pour avoir une belle glace, plusieurs conditions doivent être au rendez-vous : une température froide pendant plusieurs jours consécutifs, une couche de neige suffisante pour créer un bon fond et aucune précipitation pendant le travail.

Ces dernières années, les fluctuations climatiques (gel, dégel, etc.), compliquent grandement les opérations. Obtenir une épaisseur optimale prend dès lors plus de temps, nécessitant notamment des opérations manuelles pour retirer la neige et arroser la surface de manière sécuritaire. Nos équipes font tout leur possible et redoublent d'efforts pour offrir une belle glace mais gardons en tête que l'aide de dame Nature demeure primordiale pour y arriver!

**C.** *Le parcours de ski de fond permet de pratiquer ce sport près de la maison, quand on a une période limitée de temps, une pause en télétravail par exemple. Comment sont entretenues les pistes de ski dans le parc?*

**A.** Les opérations d'entretien de la piste de ski de fond (damage) sont programmées en fonction des conditions climatiques. Il n'est pas possible de prévoir les opérations de traçage trop à l'avance car beaucoup de facteurs imprévisibles entrent en ligne de compte: chute de neige, vent, passage des skieurs, etc.

Des traces de cinq centimètres de profondeur peuvent être recouvertes en moins de deux heures lorsqu'il y a une chute de neige importante ou de grands vents.

Les pistes sont damées immédiatement à la fin d'une chute de neige et une fois par jour selon les conditions météorologiques.

**C.** *La butte de glissade fait la joie de plusieurs. Elle est quelques fois glacée. Parfois, il ne reste plus beaucoup de neige sur la butte. Que fait-on pour maximiser les périodes sécuritaires de bonnes conditions?*

**A.** La qualité de la butte de glissade dépend directement de la quantité de neige tombée au sol.

Lorsqu'il y a suffisamment de neige, l'équipe procède à son damage et au traçage des couloirs, le cas échéant. Un couvert de neige suffisamment épais est indispensable à une pratique sécuritaire de l'activité.

Il revient également aux usagers de faire preuve de vigilance. Pour profiter de la glissade de façon sécuritaire, plusieurs consignes doivent être respectées : glisser uniquement dans la zone délimitée par les balises, attendre que la trajectoire de glisse soit dégagée avant de s'élancer, glisser en position assise et pieds devant. Il est également conseillé de porter un casque d'hiver et d'éviter de laisser les enfants de moins de 5 ans glisser seuls.

Enfin, il est important de ne pas utiliser la glissade lorsqu'une indication contraire est installée sur les lieux par nos équipes.

**C.** *Le site [Conditions des sites hivernaux de la Ville de Montréal](#) permet de connaître les conditions de la butte de glissade, des patinoires et du sentier de ski de fond. Bien entendu, les conditions varient d'une journée à l'autre. Comment se fait la mise à jour de l'information du site?*

**A.** Les mises à jour sont effectuées plusieurs fois par jour selon les conditions météorologiques. La première a toujours lieu le matin après la première tournée terrain de nos équipes.

**C.** *Quelles sont les recommandations que l'Arrondissement suggère aux usagers du parc afin qu'ils contribuent au maintien de la qualité des installations hivernales ?*

**A.** Nous invitons les citoyennes et citoyens à profiter pleinement des activités hivernales offertes dans le parc Jarry. Le civisme demeure la clé d'une cohabitation harmonieuse entre les différents usagers du parc : ne pas marcher sur le tracé de la piste de ski de fond, respecter les consignes de sécurité indiquées aux abords de la patinoire de l'étang, faire preuve de vigilance avant de s'élancer sur la butte de glissade sont autant de moyens d'y contribuer!

## **L'entente entre Tennis Canada et la Ville de Montréal**

Il y a eu le renouvellement de la convention liant la Ville de Montréal et Tennis Canada – Stade Jarry afin de baliser les activités liées au centre de tennis. Voici les principaux points qui ont attiré notre attention.

**Le terrain, représentant environ le cinquième du parc, est cédé gratuitement à Tennis Canada jusqu'en 2052** (Félix Auger-Aliassime aura 52 ans). Cette session de terrain est équivalente à une subvention de 50,7 millions de dollars.

Les installations fourniront **un minimum de 60 000 heures/an de tennis aux Montréalais et Montréalaises**. Un dispositif privilégiant l'accès aux jeunes aux installations tennistiques est mis en place.

**Le centre de tennis reçoit environ 2,2 millions de dollars/an comme honoraires pour ses opérations.**

L'entente prévoit l'occupation de la place publique (l'espace devant les courts central et secondaire) pouvant aller jusqu'à 51 jours lors du tournoi international de tennis. Cette période inclut le montage des installations, le tournoi et le démontage des installations. L'entente précédente indiquait un maximum de 48 jours. La convention de 1995 prévoyait une période maximale de montage-tournoi-démontage de 30 jours. Les citoyens et citoyennes perdent donc, en partie, la jouissance du parc. Tous les gens fréquentant le parc observent un nombre limité d'ouvriers et des heures de travail restreintes durant les périodes de montage et démontage. En conséquence, il est aisément possible de réduire les jours d'occupation de la place publique et de redonner plus rapidement ce précieux espace aux citoyens et citoyennes. L'Office de consultation publique de Montréal en 2003, lors des consultations menées autour du projet d'agrandissement/construction du court #1, jugeait, lui aussi, trop longue cette période d'occupation. **La CAP Jarry a demandé à l'administration municipale les raisons qui justifient la période de 51 jours. Nous attendons la réponse.**

La tenue d'événements non tennistiques est un irritant majeur pour les citoyens et citoyennes. Ces événements entraînent des inconvénients considérables pour le parc, ses usagers et ses riverains : surachalandage significatif de personnes et de véhicules qui circulent dans le parc et dans les rues qui le bordent, augmentation des nuisances sonores, insalubrité (déchets en quantité), présence contraignante de clôtures, etc. Il faut aussi comprendre que les activités non tennistiques de Tennis Canada s'ajoutent à toutes celles qui ont lieu dans le parc. Les citoyens et citoyennes en veulent donc le moins possible. Durant les années précovid 2016-2019, de 11 à 13 événements non tennistiques majeurs ont eu lieu par année dans les installations de Tennis Canada. Tennis Canada déclarait en conférence de presse en 2019 qu'il ne désirait pas augmenter le nombre d'événements non tennistiques et qu'au contraire, « il se pourrait bien qu'il y en ait moins. Ça ne fait pas partie de notre plan d'affaires ». **La CAP Jarry se questionne alors sur qui demande que la convention autorise 30 jours/an d'événements non tennistiques. Nous avons posé la question à l'administration municipale et nous attendons la réponse.**

La Ville a adopté un test climat pour s'assurer que l'ensemble de ses actions et de ses opérations contribuent à lutter contre les changements climatiques. [« Le test climat s'applique, graduellement, à l'ensemble des décisions de la Ville comme ses contrats, ses projets d'infrastructures et ses règlements »](#). Cependant, dans les documents accompagnant l'entente, il est indiqué que le test climat est s.o. (sans objet) pour le présent projet. Pourtant, l'immense stationnement du stade de tennis est un principal ilot de chaleur dans le parc. **La CAP Jarry se demande pour quelles raisons ce contrat échappe au test climat. Nous avons posé la question à l'administration municipale et nous attendons la réponse.**

Dans les espaces cédés à Tennis Canada se trouve le terrain derrière le stade secondaire. Celui-ci est inutile pour Tennis Canada; il est en réalité associé au clos utilisé par l'Arrondissement pour entreposer le matériel d'entretien du parc. **Il est alors étonnant que cette portion du parc soit incluse dans la cession de droit superficiaire. Nous avons posé la question à l'administration municipale et nous attendons la réponse.**

L'entente prévoit l'occupation gratuite de locaux à l'intérieur du centre à toute association régionale de tennis œuvrant sur le territoire de la Ville de Montréal. Cependant, la Ville doit payer un loyer pour l'occupation d'une petite partie des installations de tennis comme atelier et clos; le loyer était de près de 40 000 \$/an en 2022. La CAP Jarry, comme de nombreux contribuables, se demande **pourquoi la Ville/Arrondissement doit, elle, verser un loyer pour l'occupation d'une petite partie des installations quand, annuellement, la Ville verse à Tennis Canada environ 2,2 millions de dollars pour le fonctionnement des installations tennistiques. Nous avons posé la question à l'administration municipale et nous attendons la réponse.**

## La beauté discrète des arbres et arbustes du parc Jarry 2 – une chronique de Jeannine Marsan

Félix Leclerc chantait dans son Hymne au printemps :

*Les bourgeons sortent de la mort  
Papillons ont des reflets d'or...*

Si les mots de cette magnifique chanson sont très bien choisis pour leur poésie, il faut néanmoins savoir que les bourgeons ne sont pas "morts" l'hiver. Les arbres sont en dormance... et les bourgeons en état de veille !

Pour pouvoir fleurir et commencer à pousser au printemps, les arbres préparent leurs bourgeons dès la fin de l'été. Ceux-ci contiennent déjà des feuilles ou des fleurs en miniature et sont protégés par des écailles afin de mieux résister au froid. Pour éviter que leurs bourgeons ne soient endommagés par le gel, les végétaux ligneux disposent de plusieurs stratégies de survie, comme celle d'abaisser le point de congélation de l'eau à l'intérieur de leurs cellules. Les réserves d'amidon stockées l'été dans le bois et l'écorce sont progressivement transformées en sucres solubles ayant une fonction d'antigel.

Au-delà de ces considérations botaniques, je me suis demandé si ces bourgeons écaillés, qui se sont fait voler la vedette par les flocons, seraient suffisamment photogéniques pour faire l'objet d'une chronique comportant le mot « beauté » dans le titre !

### La chasse aux bourgeons timides

C'est donc avec beaucoup de curiosité mais un peu d'incertitude que je suis partie à la recherche de bourgeons dans le parc recouvert d'un manteau blanc.

Je quitte le chemin principal et m'enfonce un peu dans la neige pour me rendre d'abord vers les petits saules bordant le côté ouest de l'étang gelé. Leurs mignons bourgeons en forme de boules blanches sont parmi les premiers à apparaître au printemps.

Première source d'étonnement : les petites boules de ouate appelées chatons sont déjà présentes, cachées sous une épaisse écaille brune comme dans un nid douillet ! Les bourgeons du saule ne sont revêtus que d'une seule écaille contrairement à ceux d'autres espèces qui en ont plusieurs.





Autre surprise à proximité : les bourgeons pubescents du petit érable à Giguère sont non seulement bien visibles mais on peut facilement observer les minuscules poils qui les protègent !

Le végétal emprunte ici des traits au monde animal !

En continuant ma promenade autour de l'étang, mon regard est attiré par de beaux épis qui pendent nonchalamment aux branches d'un bouleau blanc. Appelés eux aussi chatons, il s'agit des bourgeons mâles de l'arbre dont les chatons femelles apparaîtront au printemps.



Tout cela est bien joli me direz-vous, mais ces découvertes manquent peut-être un peu de couleur...

Dirigeons-nous donc vers le secteur ouest du parc, à proximité des installations de tennis où se trouvent plusieurs tilleuls.

Ces arbres sont reconnaissables l'hiver grâce à leurs bourgeons légèrement allongés dont les écailles peu nombreuses sont d'une belle couleur rouge.

Tels de petits rubis sur les branches ils ajoutent très discrètement une jolie teinte dans le paysage !



Je prends ensuite la direction nord du parc, à la recherche de l'érable rouge dont la métamorphose des bourgeons m'avait tant captivée au printemps dernier. Il se trouve non loin du planchodrome (skatepark), à côté d'un lampadaire noir.

Même sans ses feuilles, cet arbre fait honneur à son nom avec ses bourgeons vermeils qui égayent la blancheur ambiante. Ils présentent généralement quatre paires d'écaillés.

Par une journée clémente de janvier, je fais une découverte inattendue ! Cette fois, il ne s'agit pas de bourgeons... Au pied du grand orme abattu cet automne près de l'étang, des champignons couleur de soleil ont fait une apparition éphémère !

Ces collybies à pied velouté ont profité d'un redoux hivernal pour pousser en toute discrétion sur la face la moins visible de la grosse souche laissée intacte.

Même amputé, l'arbre jadis majestueux continue d'abriter la vie et je suis très surprise de la voir surgir spontanément au milieu de la neige !



### **Les arbres du parc : une source inépuisable de belles découvertes à longueur d'année !**

À la suite de mes explorations dans le parc, j'ai découvert que les arbres, en apparence sombres et décharnés après la chute des feuilles, sont tout à fait dignes de figurer en beauté dans une chronique hivernale !

En examinant leurs branches de plus près, j'ai été étonnée d'y trouver un grand nombre de bourgeons avec des caractéristiques très variées selon les espèces. Même si nous n'en avons qu'un petit aperçu ici, on peut constater qu'ils se différencient par plusieurs aspects : couleur, grosseur, forme et disposition sur les rameaux, sans compter les écaillés en quantité variable, tantôt lisses ou pubescentes.

L'observation des bourgeons en hiver s'avère donc un intéressant moyen d'identifier les arbres en l'absence de feuillage ! Cela nous permet aussi de mieux apprécier ces êtres vivants silencieux dont la ténacité et l'ingéniosité assurent leur survie face aux éléments.

Observer la nature au parc... c'est finalement une bonne façon d'éviter soi-même la « dormance » en attendant le printemps !



## La biodiversité dans le parc : 59 espèces répertoriées

Pour souligner la COP15 sur la diversité biologique tenue à Montréal, nous avons demandé aux usagers du parc d'indiquer les animaux observés en 2022 sur notre page Facebook. **Nous avons colligé les observations de 59 espèces.** Merci à ceux et celles qui y ont contribué. La majorité des observations ont été faites sur le site [ebird](https://www.ebird.org), merci spécial aux ornithologues! La liste n'est certainement que la pointe de l'iceberg. Cependant, cette première étape nous montre l'importance du parc dans la conservation de la biodiversité montréalaise.

Un merci spécial à Louise Faucher, Cat Deva et Sophie Monkman pour les photos.

*Bernache du Canada;*



*Bruant à gorge blanche;*



*Canard colvert;*



*Carouge à épaulettes*



*Écureuil;*



*Épervier de Cooper;*



*Merle d'Amérique;*



*Petite nyctale*



*Pigeon biset;*



*Tourterelle triste*



*Bruant chanteur; Bruant familier; Bruant fauve; Bruant hudsonien; Canard noir; Cardinal rouge; Chardonneret jaune; Chat; Chien; Corneille d'Amérique; Coulicou à bec noir; Durbec des sapins; Engoulevent d'Amérique; Étourneau sansonnet; Faucon émerillon; Geai bleu; Goéland à bec cerclé; Grand corbeau; Grenouille; Grimpereau brun; Guêpe; Hironnelle bicolore; Jaseur d'Amérique; Junco ardoisé; Lapin à queue blanche; Lièvre; Marmotte; Marouette de Caroline; Martinet ramoneur; Mésange à tête noire; Moineau domestique; Moqueur roux; Moufette; Oriole de Baltimore; Paruline à croupion jaune; Paruline à tête cendrée; Paruline flamboyante; Paruline jaune; Paruline obscure; Paruline rayée; Paruline tigrée; Pic flamboyant; Pic maculé; Pic mineur; Quiscale bronzé; Roitelet à couronne dorée; Roitelet à couronne rubis; Roselin familier; Sittelle à poitrine rousse; Tyran huppé; Viréo mélodieux.*

## La STM travaille dans le parc

La STM nous annonce qu'elle entreprendra en mars des travaux au poste de ventilation mécanique Jarry situé dans le parc Jarry. On ne prévoit aucune augmentation de l'édicule ou de l'emprise en surface. Les travaux devraient durer environ six mois. Le chantier se déroulera en semaine, et uniquement au besoin la fin de semaine. Les travaux seront effectués entre 7 h et 20 h du lundi au vendredi et les jours fériés, et entre 9 h et 17 h les fins de semaine, selon la réglementation municipale.



On remercie la STM de partager l'information !

## L'intelligence artificielle nous invite à prendre l'air!

L'intelligence artificielle est en pleine évolution. Nous avons demandé à ChatGPT, un prototype d'agent conversationnel, ce qu'il avait à dire sur les bénéfices d'une visite hivernale dans un parc. Voici sa réponse.

Question : *En quoi les activités hivernales dans un parc sont-elles bonnes pour la santé?*

La réponse de ChatGPT : « Les activités hivernales dans un parc peuvent être très bénéfiques pour la santé physique et mentale. Voici quelques exemples :

*Activité physique* : Les activités hivernales dans un parc, telles que la marche, la course, le ski de fond, le patinage, la raquette et la luge, permettent d'augmenter l'activité physique, ce qui peut aider à maintenir un poids santé, renforcer le système cardiovasculaire, améliorer la coordination et la flexibilité, ainsi qu'à stimuler la production d'endorphines, les hormones du bien-être.

*Exposition au soleil* : Bien que les journées soient plus courtes en hiver, il est important de profiter des rayons du soleil pendant la journée pour obtenir de la vitamine D. La vitamine D est importante pour la santé des os et la prévention de certaines maladies.

*Renforcement du système immunitaire* : L'exposition au froid peut également aider à renforcer le système immunitaire. Les activités hivernales dans un parc peuvent aider à stimuler le système immunitaire en exposant le corps à des températures plus froides.

*Gestion du stress* : Les activités hivernales dans un parc peuvent également être bénéfiques pour la santé mentale en aidant à réduire le stress et l'anxiété. L'activité physique peut aider à libérer des endorphines, les hormones du bien-être, qui aident à améliorer l'humeur et la santé mentale en général. De plus, passer du temps à l'extérieur peut aider à réduire les niveaux de cortisol, l'hormone du stress.

*En fin de compte*, les activités hivernales dans un parc peuvent aider à améliorer la santé physique et mentale en offrant une occasion de s'engager dans une activité physique, de passer du temps à l'extérieur, d'interagir avec la nature et de réduire le stress. Cependant, il est important de prendre des précautions pour éviter les blessures, en portant des vêtements appropriés et en respectant les règles de sécurité. »