

# Les 100 ans du Centre de santé du Y des femmes de Montréal

PAR GENEVIEVE DESSERTAZ, DEBBIE LOISEAU, ET LISA MASSÉ

*This article celebrates the way in which the Montreal YWCA, in its 100th year, has been providing women with a safe space to improve their well being since 1902.*

Depuis plus de 125 ans, le Y des femmes, un organisme à but non-lucratif situé au centre-ville de Montréal, offre dans un esprit de solidarité féminine, des programmes variés de grande qualité aux Montréalaises. La complicité qui s'installe naturellement entre les femmes leur permet de se sentir en confiance et facilite leur intégration dans la société, à la mesure de leurs aptitudes et de leurs aspirations. L'organisme joue un rôle stratégique dans le développement des femmes en les aidant à renforcer leurs rôles économique, social et personnel. Le Y des femmes travaille sans relâche pour donner aux femmes montréalaises, de tous les âges et de toutes les conditions sociales, *le pouvoir de s'accomplir*. Le Centre de santé et de conditionnement physique du Y des femmes endosse aussi cette mission en offrant aux femmes la possibilité de s'accomplir tout en santé. Étant un centre de santé ouvert à une clientèle exclusivement féminine, la physiologie et la physionomie féminine n'ont plus de secret pour l'équipe qualifiée et dynamique qui y travaille.

## 100 ans cette année !

Il y a 100 ans, soit en 1902, le Centre de santé ouvrait ses portes à Montréal. C'était à une époque où l'activité physique pour les femmes était encore très mal perçue. Avant-gardiste, le Y des femmes (YWCA) a maintenu le cap et a poursuivi son action, convaincu que les femmes devaient se préoccuper tout autant de leur santé physique que psychologique. Plus que d'être préoccupé de leur santé, l'organisme voulait offrir aux femmes la possibilité de se surpasser dans de nouveaux domaines et créer un lieu bien à elles, exclusivement féminin. L'évolution du Centre c'est donc fait pas-à-pas, sur un parcours riche de récits et d'anecdotes. Des histoires de nombreuses femmes d'affaires, d'étudiantes et de retraitées de plusieurs générations qui provenaient autant des communautés anglophones que francophones de Montréal. Depuis un siècle, l'action du Centre de santé est orientée afin de permettre aux femmes de différentes cultures de se tisser un réseau d'amitié et d'offrir la pratique d'exercices physiques libérateurs de tensions néfastes pour leur santé et ce, dans une atmosphère intime et respectueuse de la réalité de chacune.

Une action avant-gardiste et novatrice.

À l'échelle nationale, les YWCA ont toujours été novateurs. Par exemple, c'est en 1933 qu'ils mettent sur pied une nouvelle formation pour les directrices en éducation physique. Également, en 1937, ils introduisent la nage synchronisée au Canada et dès lors, le Y des femmes de Montréal offrira ce programme aux Montréalaises.

Non seulement le Centre de santé du Y des femmes est-il novateur, il met beaucoup d'énergie afin de rester à l'affût des nouvelles tendances et des besoins de ses membres. Ainsi, les cours d'aérobic et d'aquaforme intègrent les nouvelles tendances de mise en forme spécifiques à la physiologie féminine de tous les niveaux et de tous les âges. De plus, sensible aux horaires chargés et exigeants des femmes d'aujourd'hui, le Centre propose une grille horaire de cours conçue pour la femme active qui désire optimiser son temps, particulièrement à l'heure du dîner ou immédiatement après le travail. C'est en étant près de ses membres et à leur écoute que le Centre de santé sait si bien répondre aux besoins de ses membres.

Dernièrement, l'équipe du Centre de santé a invité des femmes représentantes de plusieurs décennies de l'histoire du Centre à une rencontre amicale qui avait pour but de faire le point sur les dernières années et de mieux cerner les besoins actuels. Ces femmes, membres fidèles du Centre depuis 15, 20 et même 40 ans, sont une véritable source d'inspiration et de motivation pour toutes les femmes. Leurs récits ont permis à l'équipe présente de cibler les acquis ainsi que les changements nécessaires et de comprendre le cheminement du Centre de santé à travers les époques. Par exemple, saviez-vous que le mot *aérobic* n'existait pas avant les années 70? Avant ce temps, les cours s'appelaient *sans-jogging* et étaient pratiqués sur les rythmes d'un piano. Dire qu'aujourd'hui, c'est avec la musique de *Lady Marmalade* que l'on s'active!

Malgré tous les changements survenus avec le temps, l'essentiel c'est que le Y des femmes joue encore et toujours un rôle significatif dans la vie de toutes les femmes qui y sont venues, qui y viennent et qui y viendront.

---

L'organisme  
voulait offrir aux  
femmes la  
possibilité de se  
surpasser dans  
de nouveaux  
domaines et créer  
un lieu bien  
à elles,  
exclusivement  
féminin.

---