

# LE PLEIN AIR DE PROXIMITÉ : UN OUTIL POUR LE DÉVELOPPEMENT LOCAL ET MUNICIPAL !

AU QUÉBEC, ON BOUGE EN PLEIN AIR !





# LE PLEIN AIR DE PROXIMITÉ : UN OUTIL POUR LE DÉVELOPPEMENT LOCAL ET MUNICIPAL !

AU QUÉBEC, ON BOUGE EN PLEIN AIR !

En partenariat avec:



### **Recherche et rédaction**

Sophie Allard, rédactrice

### **Soutien à la rédaction**

Annie Robitaille, conseillère en activité physique, ministère de l'Éducation  
Philippe T. Richard, conseiller en plein air, ministère de l'Éducation

Nous tenons à remercier les membres du groupe de travail sur la promotion du plein air de la Table sur le mode de vie physiquement actif pour leur précieuse contribution.

- Association des Camps du Québec
- Association des parcs régionaux du Québec
- Association québécoise du loisir municipal
- Aventure Écotourisme Québec
- Fondation Monique-Fitz-Back
- Le RÉSEAU pour un développement psychosocial par le sport et le plein air
- M361
- Rando Québec
- Regroupement national des conseils régionaux de l'environnement du Québec
- SÉPAQ
- Unités régionales de loisir et de sport

### **Révision linguistique**

Sous la responsabilité de la Direction des communications du ministère de l'Éducation

### **Production**

Sous la responsabilité du ministère de l'Éducation

### **Crédit photo couverture**

Stéphane Audet, Office du tourisme de Québec,  
Promenade Samuel-de-Champlain

### **Pour tout renseignement, s'adresser à l'endroit suivant :**

Renseignements généraux  
Ministère de l'Éducation  
1035, rue De La Chevrotière, 21<sup>e</sup> étage  
Québec (Québec) G1R 5A5  
Téléphone : 418 643-7095  
Ligne sans frais : 1 866 747-6626

Ce document peut être consulté sur le site Web du Ministère :

[education.gouv.qc.ca](http://education.gouv.qc.ca)

© Gouvernement du Québec  
Ministère de l'Éducation

ISBN 978-2-550-89774-3 (PDF)

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2021

# TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	3
PORTRAIT DE LA PRATIQUE DU PLEIN AIR AU QUÉBEC	5
QU'EST-CE QUE LE PLEIN AIR DE PROXIMITÉ ?	6
POURQUOI DÉVELOPPER LE PLEIN AIR DE PROXIMITÉ ?	8
BÉNÉFICES ET RETOMBÉES	11
<b>Bénéfices pour les citoyens</b> .....	11
<b>Retombées pour les municipalités</b> .....	12
Retombées économiques .....	12
Retombées sociales .....	13
Retombées environnementales .....	14
ENJEUX ET PISTES D'ACTION	15
<b>Faciliter l'accès au plein air de proximité</b> .....	15
Les enjeux .....	15
Pistes d'action .....	17
Pistes de réflexion .....	19
Projets inspirants .....	20
<b>Faire du plein air une expérience de qualité</b> .....	22
Les enjeux .....	22
Pistes d'action .....	24
Pistes de réflexion .....	24
Projets inspirants .....	25
<b>Promouvoir l'offre de plein air</b> .....	26
Les enjeux .....	26
Pistes d'action .....	27
Pistes de réflexion .....	27
Projets inspirants .....	29
<b>Favoriser la concertation et assurer un leadership</b> .....	31
Les enjeux .....	31
Pistes d'action .....	32
Pistes de réflexion .....	32
Projets inspirants .....	33
CONCLUSION	35
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES	36

A photograph of three people riding fat bikes through a snowy forest. The person on the left is wearing a blue jacket and a black helmet. The person in the middle is wearing a blue jacket and a green helmet. The person on the right is wearing a red and orange jacket and a black helmet. They are all riding on snow-covered trails. The background is a dense forest of tall, thin trees.

La volonté des citoyennes et citoyens  
de bouger dans la nature est indéniable.

Les municipalités ont un rôle important à jouer pour rapprocher la nature de leurs citoyennes et citoyens, entre autres en développant de nouveaux lieux de pratique de plein air de proximité et en les rendant accessibles, de qualité et sécuritaires.

Cela peut assurément être  
gagnant pour tous.

# INTRODUCTION

La pratique d'activités de plein air connaît un engouement sans précédent au Québec. Randonnée pédestre, vélo, ski de fond, planche à pagaie ou raquette : les gens ressentent plus que jamais le besoin de sortir pour bouger, d'être en contact avec la nature. Depuis la pandémie de 2020, l'intérêt pour les activités de plein air, déjà en hausse depuis quelques années<sup>21</sup>, a atteint de nouveaux sommets.

**« L'engouement est indéniable. Au début de la pandémie en 2020, les gens ont pris d'assaut tous nos sites de plein air. C'est une merveilleuse nouvelle, en espérant que les citoyens poursuivent dans cette voie ! »**

**Estelle Paulhus**

Directrice du Service du loisir et de la culture,  
Ville de La Tuque

La population recherche des expériences authentiques, des moments de ressourcement et de plaisir. De 2014-2015 à 2019-2020, le taux de fréquentation des parcs nationaux a bondi de 50 %<sup>32</sup>. Le nombre de visiteurs de la majorité des parcs régionaux a aussi connu une augmentation importante. En 2020, l'achalandage moyen dans ces parcs a augmenté de 13 % par rapport à 2019. Cette augmentation se chiffre même à 50 % dans les parcs régionaux à grand volume de visiteurs (ceux qui comptent plus de 75 000 visites-personnes annuellement)<sup>1</sup>. Les sites de plein air urbains et périurbains sont les plus achalandés, au point d'être parfois saturés. En 2020, dès le début de la pandémie, les parcs nationaux et régionaux ainsi que ceux de plusieurs villes et municipalités ont atteint leur capacité d'accueil<sup>5, 12, 13</sup>. On bouge davantage dans la nature, et on bouge avant tout à deux pas de la maison.

Plus les lieux de pratique et les espaces naturels de plein air sont à proximité des habitations, plus les citoyennes et citoyens ont tendance à les fréquenter<sup>2, 23</sup>. De plus, les retombées positives pour les résidents et le milieu municipal sont nombreuses et bien documentées. Mais encore faut-il que ces sites soient facilement accessibles, de qualité, sécuritaires et connus. Les municipalités doivent être créatives et maximiser les occasions de contacts entre leur population et la nature. Elles ont un rôle majeur à jouer dans la planification, le déploiement et la promotion de cette offre. Comment passer à l'action ?

Ce guide, initiative du Comité pour le développement et la promotion du plein air (CDPPA) issu de la Table sur le mode de vie physiquement actif (TMVPA), est destiné aux professionnels et aux intervenants des milieux municipaux ainsi qu'aux gestionnaires des lieux de pratique de plein air pour les accompagner dans la planification, le développement, la mise en œuvre et la promotion du plein air de proximité.

Mais qu'est-ce que le plein air de proximité ? Quels en sont les bénéfices pour les citoyens et les retombées pour les municipalités ? Quels sont les enjeux, les pistes d'action et les ressources utiles ?

---

**À Lac-Delage, la station de plein air Empire 47, spécialisée en vélo de montagne, a vu le nombre de ses clients passer de 30 000 en 2019 à 88 000 en 2020<sup>31</sup>.**

---



# PORTRAIT DE LA PRATIQUE DU PLEIN AIR AU QUÉBEC

L'engouement pour les activités de plein air est grandissant. En 2017, 2 Québécois sur 3 disaient pratiquer des activités de plein air<sup>9</sup>, une augmentation de 20 % en 10 ans. Les activités pratiquées sont principalement le vélo sur route (40 %), la randonnée pédestre/marche hivernale (39 %), la raquette (23 %) et le canot d'eau calme (17 %). On bouge en couple (32 %), en famille (31 %) ou entre amis (22 %).

Plusieurs motivations amènent les gens à bouger et à entrer en contact avec la nature : plaisir, bien-être, besoin d'évasion, contemplation/beauté des paysages, socialisation, forme physique, dépassement de soi et, surtout chez les jeunes, quête de sensations fortes. On remarque cependant que, dans la population, des barrières peuvent freiner la pratique : manque d'intérêt, conciliation travail-famille-loisir, handicaps physiques, perception de manque de temps, raisons financières, méconnaissance des lieux et des activités, difficulté d'accessibilité au transport et offre insuffisante de plein air à proximité<sup>9,21</sup>. Pour les personnes handicapées, le manque d'accompagnateurs demeure un des freins à la pratique<sup>14,16</sup>.

Les données que nous présentons portent sur la pratique d'activités de plein air au Québec – et non pas spécifiquement sur le plein air de proximité –, mais ce portrait des habitudes, des motivations et des freins à la pratique peut s'avérer utile dans une réflexion sur le développement et la valorisation du plein air de proximité pour la population.



Parc national d'Oka, Sépaq,

 Content Content

## 9/10

9 Québécois sur 10 disent être intéressés par la découverte d'une nouvelle activité de plein air<sup>7</sup>.

## 8/10

Alors que 8 Québécois sur 10<sup>21</sup> vivent en milieu urbain et que la superficie des zones urbaines continue d'augmenter, il importe de soutenir, de développer et de promouvoir les espaces naturels et le plein air de proximité.

## 84 %

84 % des jeunes souhaiteraient faire plus d'activités en plein air et en nature « si l'occasion leur en était donnée<sup>21</sup> ».

# QU'EST-CE QUE LE PLEIN AIR DE PROXIMITÉ ?

Selon l'avis *Au Québec, on bouge en plein air!*<sup>21</sup>, une activité de plein air se définit comme une « activité physique, pratiquée en milieu ouvert, dans un rapport dynamique et harmonieux avec des éléments de la nature ». C'est une activité récréative et de pratique libre, lors de laquelle une personne recherche une certaine harmonie avec des éléments de la nature environnante, dans un esprit de détente, de découverte, d'exploration ou d'aventure. Son intensité peut être modulée en fonction des capacités physiques de la personne et de son besoin de dépassement.

**Le plein air de proximité s'intègre facilement à la routine et contribue à un mode de vie physiquement actif.**

Le plein air de proximité se distingue notamment par ses lieux de pratique, situés principalement dans les espaces naturels des villes et des villages. Ils se trouvent dans des espaces ouverts, près des zones d'habitation, des écoles, des milieux de travail, des centres d'hébergement ou des milieux de garde. Ils permettent à la population un contact régulier (et même journalier) avec la nature. On peut penser à des sentiers, à des parcs, à des plans d'eau, à des parcs nautiques, à des corridors verts, blancs ou bleus, à des terrains et des espaces naturels (aménagés ou non).

Ces lieux de pratique sont facilement accessibles, entre autres par un moyen de transport actif, et le temps de déplacement pour y arriver est court et raisonnable. Il faut de 10 à 15 minutes pour s'y rendre à pied ou à bicyclette<sup>6</sup>. Le plein air de proximité s'intègre facilement à la routine et contribue à un mode de vie physiquement actif.



Ville de La Tuque

📷 Félix Rioux



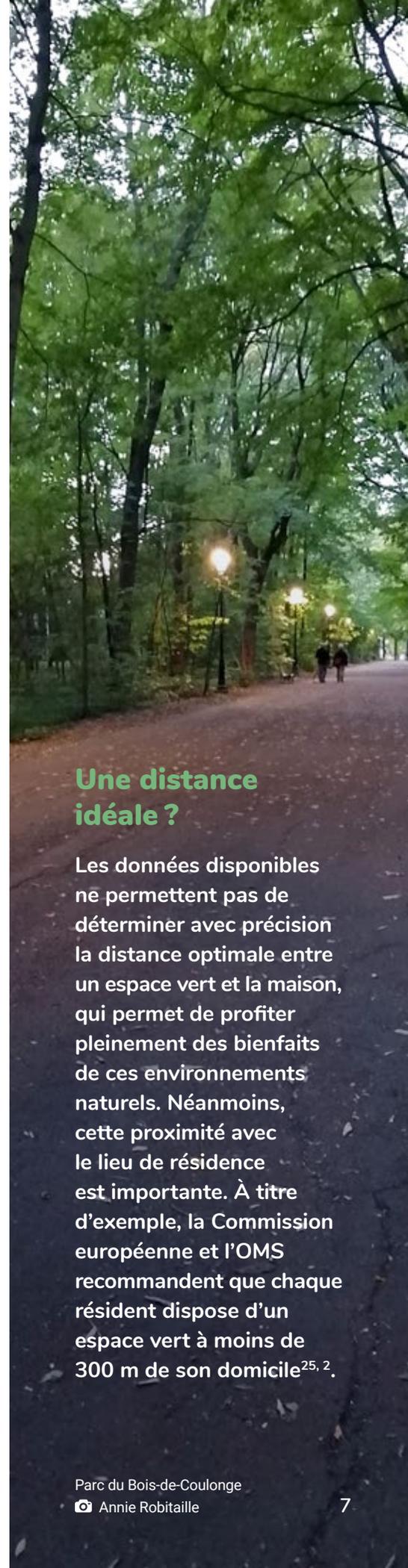
📷 Club Photo Drummond

Le plein air de proximité mise sur des activités accessibles à tous. Celles-ci sont simples d'exécution, requièrent peu ou pas de formation ou d'équipement spécialisé et peuvent être pratiquées quels que soient le niveau de compétences et les moyens financiers, ce qui les rend accessibles à une grande diversité de citoyens. Elles sont non compétitives et non motorisées. Propices à l'initiation, à la découverte et à l'expérimentation, elles se pratiquent tout au cours de l'année.

Cette accessibilité contribue au développement d'une pratique autonome par les citoyens, ce qui favorise l'adoption de saines habitudes de vie. Le plein air de proximité encourage la pratique quotidienne d'activités physiques extérieures et l'immersion en nature, reconnues pour leurs effets positifs sur la santé et la qualité de vie. Il est à noter que les personnes handicapées peuvent profiter des nombreux bénéfices du plein air au même titre que toute autre personne<sup>22</sup>.

Vu le rythme de vie soutenu d'aujourd'hui et les temps libres limités, l'accessibilité des lieux de pratique et des espaces naturels de proximité, été comme hiver, peut engendrer de nombreux bénéfices et retombées, tant pour les résidents que pour les milieux municipaux.

**Le plein air de proximité se caractérise par le fait qu'il peut se pratiquer toute l'année près du milieu de vie d'une personne et qu'il requiert peu de déplacements et de temps. Les activités y sont faciles et abordables, selon les intérêts du moment et le temps disponible.**



## Une distance idéale ?

**Les données disponibles ne permettent pas de déterminer avec précision la distance optimale entre un espace vert et la maison, qui permet de profiter pleinement des bienfaits de ces environnements naturels. Néanmoins, cette proximité avec le lieu de résidence est importante. À titre d'exemple, la Commission européenne et l'OMS recommandent que chaque résident dispose d'un espace vert à moins de 300 m de son domicile<sup>25, 2</sup>.**

# POURQUOI DÉVELOPPER LE PLEIN AIR DE PROXIMITÉ ?<sup>7, 3, 6, 10, 26</sup>

Les citoyens sont aujourd'hui nombreux à vouloir renouer avec la nature, se rapprocher des espaces verts et les fréquenter avec davantage d'assiduité. On semble assister en ce sens à une tendance à l'exode urbain<sup>15</sup> : Beaucoup quittent les grands centres et s'installent en banlieue ou en région. La pandémie et le confinement vécus en 2020, le besoin de se connecter à la nature et les nouvelles possibilités de télétravail ont accentué ce mouvement de dispersion vers ces milieux, ce qui crée une nouvelle dynamique territoriale<sup>36</sup>.

L'étude *Visages régionaux*<sup>25</sup>, réalisée en 2019 auprès des 18-40 ans, révèle que la qualité de vie, la famille ainsi que la nature et le plein air sont les trois principales motivations à la migration vers les régions. Plus précisément, la présence de la nature et la possibilité de pratiquer des activités de plein air sont une motivation pour 74 % des personnes qui désirent s'installer en région. Ces résultats font écho à la tendance observée depuis quelques années : la pratique du plein air est en augmentation au Québec, et est appelée à se poursuivre en raison de l'engouement perçu envers les activités de plein air, tant celles d'été que celles d'hiver.

Les municipalités, quelle que soit leur taille, ont donc tout avantage à créer, à développer et à promouvoir des lieux de pratique et des espaces naturels de proximité pour des activités de plein air. Vu l'importante demande des citoyens pour un accès à la nature et pour des activités non encadrées et autonomes, la proposition d'une offre de loisirs différente, en lien avec l'évolution actuelle du loisir municipal, s'avère fort à propos. Le plein air de proximité peut être un atout intéressant pour retenir les citoyens et améliorer leur qualité de vie, tout comme il peut soutenir les municipalités qui souhaitent en attirer de nouveaux et mettre de l'avant leurs espaces naturels afin d'en faire leur image de marque.

Le développement du plein air de proximité s'inscrit par ailleurs dans la volonté du gouvernement d'inciter la population à adopter un mode de vie physiquement actif<sup>22</sup>, équilibré et sain, tout en améliorant l'accessibilité de la population à des espaces naturels de plein air, donc proches des milieux de vie. Les gens qui résident près d'espaces verts attractifs et accessibles sont plus enclins à les utiliser<sup>2, 23</sup>, et leurs usagers sont plus susceptibles d'atteindre les niveaux d'activités physiques recommandés<sup>3, 24</sup>. Bouger en nature favorise une meilleure santé physique et mentale, et contribue au sentiment d'appartenance, à la cohésion sociale et à la conscience environnementale des citoyens<sup>21</sup>.

Malgré l'intérêt grandissant des municipalités, l'offre de plein air demeure souvent déficiente, mal définie<sup>25</sup>, isolée et fragmentée sur le territoire. Le milieu municipal a aujourd'hui l'occasion d'y contribuer grandement et en récoltera les fruits grâce à des retombées économiques, sociales et environnementales considérables.



Marie-Claude Bédard,

## PYRAMIDE DU CONTACT AVEC LA NATURE ET DU CONTINUUM PLEIN AIR

Le contact avec la nature est essentiel à la santé humaine, et peut se faire de trois façons : observation, immersion et participation active<sup>21</sup>. Plus le contact et l'interaction avec la nature sont soutenus, plus les bienfaits ressentis seront importants et durables.

Selon des chercheurs américains<sup>3</sup>, la fréquence, la durée et l'intensité de l'immersion en nature devraient être réfléchies en fonction de la proximité des espaces naturels. Présentée sur une échelle spatiale et temporelle, l'exposition à la nature apparaît étroitement liée à la localisation d'espaces naturels. On suppose un contact très important, voire quotidien, dans les parcs de quartier.

À l'autre extrémité du continuum, une destination « internationale » comportant de grands espaces naturels permettra, quant à elle, un contact plus intense, mais occasionnel, avec la nature. Puisqu'il est démontré que la proximité d'espaces naturels favorise notamment la santé, le bien-être et la pratique d'activités physiques, ce modèle mérite qu'on s'y attarde pour réfléchir au développement et à la valorisation du plein air de proximité<sup>21, 23</sup>.





Une revue systématique portant sur les avantages des espaces verts montre une association forte entre la quantité d'espaces verts à proximité du domicile, le risque moindre de mortalité et la perception « *d'être en bonne santé mentale* » chez des adultes. Les adultes qui vivent dans des quartiers plus verts seraient moins susceptibles de mourir précocement (toutes causes confondues) et plus enclins à se déclarer psychologiquement et physiquement en santé<sup>37</sup>.

# BÉNÉFICES ET RETOMBÉES

Le contact avec des espaces naturels de proximité, qui favorisent la pratique d'activités de plein air, est grandement bénéfique pour la population, pour l'environnement et, bien entendu, pour les municipalités.

## Bénéfices pour les citoyens<sup>3, 2, 21, 22, 18, 27, 28, 23, 30, 38</sup>

- ⊕ Favorise la pratique d'activités physiques et l'adoption d'un mode de vie physiquement actif.
- ⊕ Contribue au bien-être et à la réduction du stress et des symptômes de dépression.
- ⊕ Atténue les symptômes associés au trouble du déficit de l'attention.
- ⊕ Stimule le jeu libre et actif chez les enfants, favorise leur créativité et leur développement moteur.
- ⊕ Contribue, chez les enfants, à la diminution de surpoids et du temps passé devant un écran ; favorise de meilleurs résultats scolaires.
- ⊕ Augmente, chez les aînés, la fréquence et la durée des marches, réduit les risques de problèmes de santé chroniques et ralentit le déclin cognitif.
- ⊕ Augmente la cohésion sociale et le sentiment de sécurité ; permet de créer des milieux de rencontres et de briser l'isolement.
- ⊕ Améliore la qualité de vie grâce à la présence de verdure et à la réduction des bruits urbains et des îlots de chaleur.
- ⊕ Améliore la santé physique et mentale, la confiance en soi, les habiletés motrices et les relations interpersonnelles.
- ⊕ Contribue à la réduction des inégalités sociales de santé dans les communautés à forte concentration de ménages à faible revenu.

## +80 %

Plus de 80 % des Québécois qui pratiquent des activités de plein air considèrent que ce contact avec la nature réduit le stress et favorise le bien-être<sup>21</sup>.

## -500 m

Les personnes qui ont accès à plusieurs parcs à 500 mètres ou moins de leur résidence font, en moyenne par semaine, 21 minutes d'activité physique de plus par semaine que les autres<sup>21</sup>.

## 90 %

90 % des jeunes Québécois affirment aimer la nature parce que cela leur fait du bien<sup>21</sup>.

## +5 ans

Au Japon, une étude menée auprès des personnes âgées vivant dans la ville densément peuplée de Tokyo montre qu'elles vivent 5 ans de plus que la moyenne si elles habitent un secteur proche d'espaces verts propices à la marche<sup>38</sup>.

## Retombées pour les municipalités

Les municipalités ont avantage à créer, à développer et à protéger des espaces naturels et des lieux de pratique destinés aux activités de plein air de proximité qui engendrent des retombées économiques, sociales et environnementales.

### Retombées économiques<sup>25, 9, 21, 29</sup>

Le plein air de proximité peut être rentable pour les municipalités, et ce, de plusieurs façons.

#### Hausse de la valeur foncière

La valeur des résidences tend à augmenter lorsqu'elles sont situées à proximité d'espaces verts aménagés et multifonctionnels. C'est ce qu'on appelle le *prix hédonique*. Certaines études ont suggéré une hausse de la valeur foncière de 5 % pour les résidences situées à 150 mètres ou moins d'un parc. On parle d'une valeur ajoutée de 8 % à 10 % pour les propriétés situées à une ou deux rues voisines<sup>25</sup>. Plus l'espace vert est grand, plus la valeur ajoutée est importante. Les terrains vacants près des parcs se vendent également plus rapidement. De plus, les espaces naturels et sites de plein air de proximité attirent des résidents qui souhaitent s'établir dans un milieu calme, leur permettant d'être régulièrement en contact avec la nature.

#### Attraction des entreprises et des employés

Les espaces verts aménagés sont des pôles d'attraction pour les petites entreprises qui visent à se démarquer et à attirer « une main-d'œuvre qualifiée qui cherche un milieu de travail où il fait bon vivre<sup>21</sup> ». On augmente ainsi la vitalité et le dynamisme de la municipalité, notamment par la multiplication des commerces. La présence de verdure et un potentiel d'activités de plein air peuvent aisément s'inscrire dans une image de marque forte et un marketing territorial distinctif, comme ce que l'on voit en Gaspésie.

#### Retour sur investissement

L'aménagement d'infrastructures vertes et la préservation des milieux naturels jouent un rôle majeur dans la lutte contre les changements climatiques (prévention des inondations, du ruissellement et de l'érosion, préservation du patrimoine bâti, etc.). Les écosystèmes rendent de fiers services aux communautés : qualité de l'eau, de l'air et du sol, effet brisevent, régulation du climat, etc. Ces services écosystémiques engendrent de réelles retombées économiques<sup>29</sup>, tout en jouant un rôle essentiel dans la lutte contre les changements climatiques. À Mascouche, par exemple, la valeur des services écosystémiques rendus par le parc Grand-Coteau, qui s'étend sur 239 hectares, est estimée à plus de 2,5 millions de dollars par année<sup>21</sup>.

Chaque dollar investi dans un arbre en rapporte près de quatre en bénéfiques pour la société<sup>21</sup>.

#### Augmentation du potentiel touristique

Selon les activités proposées, la qualité du site, la beauté des paysages et leur promotion (ex. : festivals, événements, etc.), les espaces naturels, les sites aménagés et les activités de plein air peuvent intéresser de nombreux touristes et excursionnistes. Plus l'offre de services est diversifiée, plus l'attractivité touristique est forte<sup>25, 21</sup>.

## Le P'tit train du Nord : des retombées pour la région !

Le parc linéaire le P'tit Train du Nord (234 km de sentiers traversant 26 municipalités et 6 MRC) compte plus d'un million de passages annuels.

Les touristes et les excursionnistes venus principalement pour faire du vélo dans le P'tit Train du Nord dépensent 18 millions de dollars dans la région.

Source : Chaire de tourisme Transat,  
<https://ptittrainunord.com/>



Parc linéaire Le P'tit Train du Nord

📷 Courtoisie Parc linéaire Le P'tit Train du Nord

## Retombées sociales<sup>2, 21, 23, 25</sup>

Pour offrir à la population un milieu de vie où il fait bon vivre au quotidien, il est indispensable de créer et de protéger des espaces naturels.

- Les communautés pourvues d'espaces naturels sont plus solidaires.
- Les citoyens qui vivent près d'espaces naturels aménagés ont tendance à manifester un plus grand sentiment d'appartenance et d'attachement à ce milieu de vie.
- En raison des regroupements sociaux dans les parcs urbains, on remarque une diminution du taux de criminalité et d'incivilité dans les quartiers environnants.
- Les espaces verts jouent un rôle crucial dans l'inclusion sociale des enfants et adolescents des diverses communautés culturelles.
- La création d'espaces naturels aménagés permet de revitaliser des quartiers plus défavorisés.



## Protection des milieux naturels

En 2020, la Ville de Mont-Saint-Hilaire, en Montérégie, a conclu un projet d'acquisition de 16,1 hectares de milieux naturels qui seront protégés à perpétuité, assurant la survie d'importants habitats et espèces en péril. Le projet, mené avec la collaboration du Centre de la Nature du mont Saint-Hilaire, a reçu le soutien financier de plusieurs partenaires privés et publics. À partir du printemps 2021, les citoyens pourront marcher sur des sentiers totalisant 4 km entre des quartiers de la ville et l'accès à la montagne.

Source : <https://www.villemsch.ca/>

Mont Saint-Hilaire

📷 Courtoisie Centre de la nature Mont Saint-Hilaire

## Retombées environnementales<sup>25, 2, 21, 23</sup>

Alors que les efforts de différentes instances et de la population convergent de plus en plus vers la protection de l'environnement, les municipalités s'inscrivent comme des joueurs clés dans cette lutte commune. Les espaces naturels et sites de plein air, qui favorisent la promotion et la protection des richesses naturelles, ont des impacts environnementaux à ne pas sous-estimer.

- Un arbre mature fournit l'oxygène nécessaire à 4 personnes et peut intercepter jusqu'à 20 kg de poussière par an<sup>21</sup>.
- Un couvert forestier peut contribuer à diminuer la température locale de 8 °C, grâce à l'ombre créée et à l'évaporation produite par la végétation<sup>2</sup>. Il s'inscrit donc favorablement dans la lutte contre les îlots de chaleur. Un arbre près d'une maison peut réduire de 30 % les besoins en climatisation<sup>25</sup>.
- La création et la protection d'espaces naturels urbains et périurbains améliorent le milieu de vie des citoyens, mais aussi celui des animaux, des insectes et des plantes. Ces espaces naturels sont importants pour préserver la biodiversité et favoriser la diminution des risques dus aux épisodes climatiques intenses (ex. : rôle important des milieux humides lors d'inondations).
- La proximité d'espaces naturels et de plein air favorise la conscience environnementale et une meilleure compréhension des enjeux climatiques et environnementaux, les citoyens se sentant plus concernés par cette réalité. L'idée de proximité est primordiale pour l'éducation et l'implication éco-citoyennes<sup>7</sup>.
- La présence d'espaces verts urbains permet de diminuer les inconforts associés à la pollution : lumières artificielles, bruits de la ville, déchets, particules d'air nocives, smog, etc.

---

## Moins d'asphalte !

**La Ville de Laval a décidé de remplacer 3000 m<sup>2</sup> d'asphalte par 7 200 végétaux afin d'assurer une meilleure qualité de l'air.**

---

# ENJEUX ET PISTES D'ACTION

Cela ne fait plus de doutes : le plein air de proximité est gagnant pour tous ! Les municipalités manifestent plus en plus d'intérêt à investir dans celui-ci. Néanmoins, plusieurs enjeux et défis sont à prendre en compte. Voici donc quelques pistes d'action pour mettre en œuvre des projets porteurs et durables, sous l'angle de l'accessibilité, de la qualité de l'expérience, de la promotion et de la concertation, et du leadership.

## Faciliter l'accès au plein air de proximité<sup>2, 10, 22, 26, 23, 17</sup>

Le plein air de proximité est un outil idéal de démocratisation du contact avec la nature et de la pratique d'activités physiques et récréatives extérieures. Pour favoriser une fréquentation régulière et généralisée des sites de pratique et des espaces naturels de plein air de proximité, il importe d'en faciliter l'accès à tous.

### Les enjeux

La distance à franchir et le temps nécessaire pour accéder à des lieux de pratique et à des espaces naturels de proximité, terrestres ou aquatiques, influencent leur accessibilité. Certaines municipalités, aux prises avec un manque d'espace, doivent faire preuve de créativité afin de créer ou de développer, au cœur de leur territoire, des lieux de pratique peut-être moins conventionnels et des espaces naturels propices aux activités de plein air. De plus, les espaces naturels ou autres lieux de pratique potentiels sont souvent convoités, par exemple par des promoteurs pour y développer des complexes immobiliers<sup>17</sup>.

L'accès aux sites de plein air de proximité peut être compromis par divers facteurs : capacité d'accueil limitée, manque d'espaces de stationnement, offre de transport collectif inadéquate, nombre de postes d'accueil (entrées) insuffisant, droits d'entrée élevés, préservation difficile de l'environnement, manque d'équipement, heures d'ouverture restreintes et peu d'accès publics aux plans d'eau.

**Le plein air de proximité est un outil idéal de démocratisation du contact avec la nature et de la pratique d'activités physiques et récréatives extérieures.**

Ces sites ne sont pas toujours pensés et aménagés en fonction de toutes les populations. Pour un accès universel à la nature, il faut réellement penser aux services et aux installations dont peuvent avoir besoin les débutants, les familles, les personnes à faible revenu, handicapées ou ayant des limitations fonctionnelles. Les nouveaux arrivants peuvent avoir un accès limité au plein air en raison d'une « distance culturelle » à l'égard de certaines activités, d'un manque d'accès à de l'équipement ou d'une adaptation parfois nécessaire au climat hivernal et à la nature.

---

### Une patinoire adaptée !

**La Municipalité de Saint-Zotique, en Montérégie, s'est dotée d'une Lugiglace, grâce au fonds En Montérégie, on bouge ! de Loisir et Sport Montérégie, en collaboration avec le gouvernement du Québec. Il s'agit d'un support pour fauteuil roulant permettant à une personne handicapée de se déplacer avec un accompagnateur sur la glace. La location est gratuite pendant les heures d'ouverture de la patinoire.**

---

## Personnes handicapées : pour un accès amélioré<sup>22, 34</sup>

Au Québec, environ 640 000 personnes âgées de 15 ans et plus ont une incapacité modérée à sévère. Les limitations physiques permanentes sont une barrière importante à la pratique du plein air. Selon une étude de la Chaire de tourisme Transat de l'UQAM (2017), 1 personne sur 5 (19 %) a indiqué ne s'être adonnée à aucune activité de plein air au cours des 3 années précédentes pour cette raison.

Il est possible de développer une culture inclusive du plein air. Comment ? On peut faciliter l'accès aux infrastructures ou à de l'équipement adapté ; proposer des activités de découverte et d'initiation qui répondent à des attentes et à des capacités variées ; sensibiliser et former les intervenants pour améliorer leurs capacités et les possibilités d'avoir des échanges réciproques ; planifier l'aménagement de sentiers accessibles à tous ; procéder à des ajustements lors de la mise à niveau des sites, etc.





## Pistes d'action

Préconiser la création, le développement et la préservation d'espaces naturels au sein des noyaux urbains des grandes villes, des centres des villages et dans les banlieues où il y a étalement urbain.

- ✓ Valoriser la nature au cœur des noyaux urbains en réaménageant des sites existants, comme d'anciens terrains de golf ou de baseball.
- ✓ Identifier et reconnaître officiellement les espaces naturels au cœur des municipalités comme des sites de plein air (dans les documents d'une planification territoriale, par exemple).
- ✓ Maximiser l'utilisation et le développement de sites existants et futurs.
- ✓ S'il y a lieu, mettre en place une politique d'acquisition de terres et de servitudes d'usage public.
- ✓ Inscrire la protection de la nature dans une politique municipale.
- ✓ Utiliser les outils réglementaires d'aménagement du territoire pour protéger le capital naturel des municipalités.
- ✓ Aménager des sentiers pour protéger des noyaux naturels, dont la biodiversité, et ainsi éviter la fragmentation des milieux.
- ✓ Améliorer l'accessibilité des berges.
- ✓ Faciliter l'accès aux sites par une offre de transport bonifiée : système de navettes, accès aux lieux de pratique par des services de transport en commun/adapté ou de transport actif, supports à vélo, aménagement de pistes cyclables ou de corridors multifonctionnels, etc.
- ✓ Planifier et développer des corridors plein air favorisant le transport actif et sécuritaire entre les différents parcs et lieux de pratique de plein air, et ce, pour les quatre saisons.
- ✓ Rendre accessible le plein air à tous les budgets : gratuité ou coûts minimes, location ou prêt d'équipement, forfaits familiaux, etc.
- ✓ Offrir des niveaux de pratique pour tous, condition essentielle à la motivation des citoyens.
- ✓ Accorder une attention spéciale aux populations qui pratiquent peu le plein air (aînés, nouveaux arrivants, personnes handicapées) : présenter des activités de découverte, inclure un volet socioculturel, miser sur des sites près des communautés (ex. : près d'une résidence pour aînés), proposer des installations et de l'équipement adaptés.
- ✓ Créer ou améliorer les sites pour une accessibilité à tous sur quatre saisons.

# 1/5

Un Québécois sur cinq a déjà vécu un épisode de pauvreté (pendant un an ou plus).<sup>21</sup>

---

## Une ancienne carrière

Le parc Frédéric-Back, dans le quartier Saint-Michel à Montréal, est situé sur le site d'une ancienne carrière et d'un site d'enfouissement. C'est le plus ambitieux projet de réhabilitation environnementale jamais entrepris par la métropole.

Au terme de sa longue transformation, qui devrait être terminée en 2026, le parc s'étendra sur 153 hectares !

---

## SÉPAQ : gratuit pour les jeunes

La fréquentation des jeunes a bondi de 44 % à la SÉPAQ depuis que l'accès est gratuit pour les 17 ans et moins. Avec la Stratégie famille mise en place en 2015, on souhaitait rajeunir la clientèle et attirer davantage de familles. C'est réussi !



📷 Courtoisie Ça marche doc!

## Qu'est-ce qu'un corridor plein air ?

En milieu rural, périurbain ou urbain, le corridor plein air est une bande continue, idéalement de 500 m à 2 km ou plus, au sein de laquelle la nature domine et où peut être aménagé un sentier (ou une piste) en plein air. Un tel corridor est relié aux noyaux des villages, aux écoles et aux quartiers résidentiels<sup>19</sup>. Il peut favoriser le transport actif et, en milieu boisé, constituer un corridor de fraîcheur. Il a son identité propre, comme le Corridor vert des cinq écoles à Montréal-Nord<sup>39</sup> ou les corridors plein air de Lévis (voir le plan ci-dessous).

## Circuit des grands parcs urbains



Source : [https://levis.chaudiereappalaches.com/uploads/filer\\_public/b2/ca/b2cacb3e-1e3a-488e-9524-aad7192a6a96/carte\\_parcourslevis\\_circuitgrandparcs.pdf](https://levis.chaudiereappalaches.com/uploads/filer_public/b2/ca/b2cacb3e-1e3a-488e-9524-aad7192a6a96/carte_parcourslevis_circuitgrandparcs.pdf)

Note: Bien que non exclusive, l'expression *corridor plein air* est inspirée de la région de Lanaudière<sup>19</sup>, qui en fait même son modèle de développement régional en planifiant quatre grands corridors plein air qui, une fois interconnectés, formeront un grand réseau régional en plein air.

## Pistes de réflexion

Pour plusieurs citoyens, les parcs urbains sont leur unique contact avec la nature. Pour favoriser une plus grande pratique d'activités de plein air, il importe de rapprocher les personnes de la nature. La création ou l'amélioration de sentiers, de parcs, et d'espaces naturels, petits ou grands, demeurent des facteurs importants de l'accès à la nature. Les municipalités ont la responsabilité d'identifier et de reconnaître les espaces naturels et autres sites potentiels comme des sites de plein air et de les rendre accessibles tout au cours de l'année pour inciter les gens à les fréquenter. Afin de faire découvrir les bienfaits associés au plein air, il importe d'offrir une variété de services et d'activités pouvant correspondre aux intérêts et aux capacités de chacun, parmi lesquels des animations et des activités d'initiation et de découverte.



Parc La Fontaine

 André Quenneville

## **Camper au centre-ville de Montréal!**

Chaque année, les campeurs débutants peuvent s'initier aux joies du camping sur les berges du lieu historique national du Canal-de-Lachine, lors d'une fin de semaine d'initiation organisée par Parcs Canada (avec la collaboration de MEC). Des animateurs et moniteurs sont présents, et le matériel est fourni.

On en profite pour faire découvrir des activités nautiques, comme le rabaska.

## Projets inspirants

### Un projet mobilisateur pour les jeunes de l'école primaire Saint-Nom-de-Jésus



École du St-Nom-de-Jésus, Beaulac-Garthby

 Jérôme Fortin

En 2019, la Direction régionale de santé publique, la Municipalité de Beaulac-Garthby et la MRC des Appalaches ont approché des représentants de l'école primaire Saint-Nom-de-Jésus afin d'étudier la possibilité de développer un programme pédagogique de plein air pour les élèves, visant entre autres la réussite éducative, la revitalisation du milieu et la rétention des familles dans la région. La municipalité a contribué à ce projet de différentes façons : soutien financier pour le développement et la mise en œuvre du projet, investissement dans l'aménagement extérieur de la cour d'école, accessibilité facilitée aux parcs et espaces naturels de proximité. Les commerces et organismes locaux se sont également impliqués, ce qui a permis de réduire le coût des activités ou du matériel de plein air.

### Plein air interculturel de l'Estrie



 Gilles Fiset

Projet citoyen né en 2019, Plein air interculturel de l'Estrie a pour mission d'aider les personnes immigrantes, en particulier les nouveaux arrivants, à apprivoiser la nature québécoise et à découvrir les joies du plein air tout en favorisant le dialogue entre immigrants et membres de la communauté d'accueil. Le projet, reconnu et appuyé financièrement par la Ville de Sherbrooke et le Conseil Sport Loisir de l'Estrie, propose des marches urbaines, des conversations interculturelles dans les parcs, des randonnées pédestres, de l'initiation au ski alpin, etc.

**« Les nouveaux arrivants vivent un choc culturel et un choc climatique importants. On veut les aider à tisser des liens sociaux et à vivre pleinement nos quatre saisons, y compris les plaisirs de l'hiver. »**

**Louise Paquet**

Plein air interculturel de l'Estrie

En janvier 2020, cent nouveaux arrivants ont participé à une classe-neige où ils ont pu pratiquer différentes activités : raquette, orientation en forêt, glissades, jeux dans la neige. Plusieurs bénévoles et une vingtaine de partenaires collaborent au projet (organismes de plein air, en immigration, en francisation, etc.).

## Loisirs inclusifs à Victoriaville



Ville de Victoriaville

📷 Courtoisie Ville de Victoriaville

L'inclusion est au cœur des installations de loisirs de Victoriaville. Celle-ci est d'ailleurs la première municipalité à avoir obtenu la certification provinciale Destination pour tous. Le sentier des découvertes, au parc Terre-des-Jeunes, est un parcours de 1,5 km, entièrement de criblure de pierre compactée pour assurer la circulation sécuritaire des fauteuils roulants. Il est muni d'une bordure latérale pour guider les personnes ayant une déficience visuelle. Sur plusieurs sites, des équipements adaptés sont mis à la disposition des citoyens : des joëllettes (fauteuils de randonnée pour personnes à mobilité réduite), des vélos spécialisés et même un kayak adapté!

## Coopérative Enfant Nature à Shawinigan

« Le contact avec la nature présente de nombreux bienfaits et permet aux enfants et à leurs parents de se réapproprier leur environnement. L'avenir est assurément dans le plein air de proximité ! »

**Sylvie Gervais**

Fondatrice de la Coopérative Enfant Nature

Partenaire d'écoles primaires et de garderies, la Coopérative Enfant Nature a conçu une approche d'immersion éducative en pleine nature destinée aux jeunes enfants, fondée sur une pédagogie d'interaction avec la nature. Depuis 2015, elle est installée au parc de l'Île-Melville, dans un bâtiment offert par la Ville de Shawinigan. Des groupes d'enfants y sont régulièrement accueillis et s'y rendent en transport actif ou en transport en commun (offert gratuitement par la Ville). La Ville de Shawinigan a également aidé à identifier les espaces naturels méconnus situés près des garderies pour en favoriser la fréquentation.



Coop Enfant Nature

📷 Courtoisie COOP Enfant Nature

## Faire du plein air une expérience de qualité<sup>1, 21, 27, 28</sup>

Pour favoriser la pratique d'activités de plein air chez les citoyens, il ne suffit pas de mettre à leur disposition des espaces naturels et des lieux de pratique. Encore faut-il que ceux-ci soient attrayants, sécuritaires, bien entretenus et qu'ils offrent des services et des équipements adéquats. De plus, il importe que l'offre puisse répondre aux intérêts et aux attentes des citoyens, qu'ils s'y sentent accueillis, compétents et qu'ils en retirent du plaisir. Bref, l'expérience de plein air doit être agréable si on veut qu'elle soit répétée.

### Les enjeux

La qualité des aménagements et les possibilités d'adaptation de l'équipement s'avèrent essentielles à l'accessibilité à une expérience positive. Une mise à niveau, un entretien régulier et une amélioration continue des installations, des équipements et des lieux de pratique sont primordiaux pour que leur dégradation soit évitée et que la sécurité des lieux soit assurée. Il faut aussi penser à des infrastructures de services, comme des toilettes, des bancs publics, des fontaines et des poubelles, qui améliorent la qualité des services offerts et contribuent à la qualité de l'expérience du citoyen. Cependant, il faut noter le budget est parfois restreint pour l'entretien, la mise à niveau et le développement des espaces naturels et des sites de plein air.

Pour les personnes handicapées ou celles qui ont des limitations fonctionnelles, il importe d'adopter une approche centrée sur les forces, les capacités et le potentiel de chacune d'entre elles plutôt que sur ses limites. Dans cette optique, les moyens et les accommodements nécessaires à une pratique épanouissante doivent être privilégiés et adaptés à la réalité unique de chaque pratiquant.

L'équilibre entre l'accès à la nature et sa protection est également important, l'environnement ayant besoin d'espaces protégés de visites humaines intensives. Certains sites de plein air de proximité sont surachalandés, ce qui a des répercussions sur la quiétude des lieux, la qualité de l'expérience du pratiquant et la protection de l'environnement.

Le sentiment de sécurité est un élément clé à considérer. La pratique du plein air est parfois perçue comme quelque peu risquée, notamment par les parents et les aînés. Cette perception peut être accentuée par l'absence ou le manque de signalisation, d'éclairage et de surveillance des lieux, la présence d'animaux sans laisse, le mauvais entretien du site (ex. : vandalisme, débris, objets dangereux) ou l'aménagement de sentiers isolés<sup>2</sup>.

Lors d'une pratique organisée ou d'une activité d'initiation ou de découverte, les intervenants en plein air (instructeurs, animateurs, guides, etc.) doivent être en mesure d'assurer un encadrement sécuritaire et détenir une formation adéquate.

La qualité de l'expérience passe dans bien des cas par le savoir-faire des organismes via l'implication des bénévoles. Comme leur implication est importante et essentielle, ces bénévoles doivent bénéficier de soutien, de formation et de reconnaissance. De plus, il est important de les impliquer lors des consultations et des prises de décision pour favoriser leur rétention et leur sentiment d'appartenance.

**L'expérience de plein air doit être agréable si on veut qu'elle soit répétée.**

## Faire une place à l'hiver<sup>1, 4</sup>

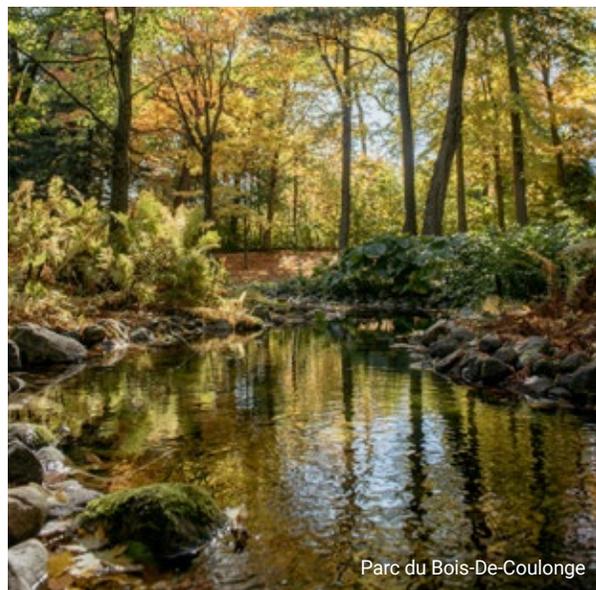
De nombreux Québécois ont une relation difficile avec l'hiver. Le plein air de proximité peut être l'occasion idéale de renouer avec la saison froide. Pourquoi ne pas mettre de l'avant les plaisirs de l'hiver ? Pour que l'expérience soit agréable, plusieurs mesures peuvent être mises en œuvre : éduquer les citoyens sur les bonnes pratiques, déneiger le mobilier urbain, entretenir régulièrement les espaces et les sentiers, assurer une signalisation adéquate, donner accès à un refuge chauffé, améliorer l'éclairage, proposer des activités prisées (comme le vélo à pneus surdimensionnés, le ski de randonnée ou le *snowskate*), mettre en place un système de prêt (ou de don) d'équipement et de vêtements d'hiver (particulièrement pour certaines populations défavorisées ou immigrantes).

En 2020, l'Université Laval, à Québec, a su s'associer à l'hiver grâce à la mise en place du campus nordique<sup>35</sup>, au plus grand bonheur de sa communauté et de la population ! L'accès gratuit aux sites de pratique a été jumelé à la possibilité de louer de l'équipement. La piste d'athlétisme a été transformée en un anneau de glace de 400 m. De plus, une piste de ski de fond en boucle accessible sur 1 km et un sentier de marche de 1,2 km dans le boisé du campus ont été aménagés.



## Pistes d'action

- ✓ Assurer l'entretien et la qualité des aménagements et des lieux de pratique : sites invitants, propres et fonctionnels, installations de qualité, services connexes.
  - ✓ Promouvoir le partage harmonieux des espaces, des sentiers et des sites de plein air.
  - ✓ Offrir des lieux de pratique sécuritaires : respect des normes, bonne signalisation, éclairage approprié, surveillance.
  - ✓ Penser les lieux en fonction de l'évolution des pratiques (polyvalence des sites, cohabitation des activités, possibilités d'adaptation pour toutes les clientèles et les niveaux de pratique, etc.).
  - ✓ Se faire conseiller par des spécialistes en loisir, en plein air et en protection de l'environnement.
  - ✓ Préserver la beauté des paysages et mettre en valeur les milieux naturels et la biodiversité du territoire ; prévoir cette préservation dans les plans de développement.
  - ✓ Assurer la formation des intervenants en plein air et des employés municipaux (par l'intermédiaire des fédérations de plein air, des organismes reconnus, des établissements d'enseignement, etc.).
  - ✓ Déterminer un schéma de couverture de risques, élaborer un plan d'urgence pour les activités et les lieux de pratique de plein air, prévoir des trousse de premiers soins et inscrire les numéros d'urgence à certains endroits stratégiques.
- ✓ Proposer des activités en émergence pour répondre aux attentes et aux intérêts des citoyens (ex. : planche à pagaie, vélo à pneus surdimensionnés, *snowskate*, etc.).
  - ✓ Soutenir et reconnaître davantage le travail des bénévoles.
  - ✓ Former le personnel d'accueil pour qu'il offre un service sécuritaire et de qualité aux personnes qui ont des limitations fonctionnelles.
  - ✓ Intégrer des éléments culturels, historiques, patrimoniaux et d'interprétation de la nature à l'offre de services de plein air.
  - ✓ Offrir des circuits qui relient différentes activités, services et lieux de pratique.



 Francis Fontaine, Office du tourisme de Québec

## Pistes de réflexion

Réalise-t-on qu'une multitude de détails peuvent gêner la pratique et, chez les novices, tuer dans l'œuf l'envie de bouger dehors ? Pour favoriser la pratique régulière d'activités de plein air, il faut offrir à la population un site invitant et sécuritaire, pensé par des experts, où la beauté des lieux est mise de l'avant. De plus, si une offre d'activités en émergence peut répondre aux intérêts nouveaux de la population, il faut se méfier des modes éphémères ! Comment proposer des activités dirigées et encadrées, tout en valorisant la pratique libre et autonome ? Comment s'assurer d'une saine gestion de l'achalandage pour certains sites plus populaires ? Comment offrir un éventail de services sans altérer un lieu que l'on souhaite naturel ? Trouver l'équilibre s'avère un défi intéressant !

## Projets inspirants

### Forêt récréative de Val-d'Or



 Marie-Claude Robert

Le site récréotouristique d'une superficie de 50 km<sup>2</sup>, situé tout près du centre-ville, est accessible pendant les quatre saisons et est fréquenté par des milliers de citoyens. Plusieurs activités y sont proposées : marche, parcours d'hébertisme, vélo de randonnée, de montagne, à pneus surdimensionnés, raquette, ski de fond. On peut télécharger les cartes des sentiers à l'aide de l'application numérique Ondago. Le sentier Agnico-Eagle (une boucle de 2 km en forêt) est pavé et accessible aux poussettes et aux patins à roues alignées. L'hiver, le sentier glacé est éclairé pour le patin. Sur place : deux bâtiments d'accueil, une cantine, des toilettes, un foyer extérieur et une location d'équipement à un prix modique. L'entrée est toujours gratuite pour les 12 ans et moins.

### Nouveau souffle pour le plein air à Trois-Rivières

En mars 2020, Trois-Rivières a créé le comité d'action plein air, dont la mission est de développer des aménagements en milieu naturel pour contribuer à la qualité de vie des Trifluviens. Dans une prise en charge planifiée, on a d'abord identifié et évalué les sites existants afin de mettre à niveau les sentiers et de réaliser des travaux, au besoin. Une vingtaine de projets ont été réalisés ou sont en voie de l'être grâce à l'implication de bénévoles passionnés. Des exemples ? On a finalisé le sentier de la rivière Millette, on y a réparé les ponts et aménagé un système de drainage et un autre pour contrer l'érosion, etc. Au parc Ogden, on a standardisé l'affichage de l'aire écologique, et balisé et réparé des aménagements jugés dangereux. Le comité prévoit faire la promotion des sites de plein air améliorés et veiller à l'entretien et à la pérennité des infrastructures.

### Favoriser l'accès à l'eau à Montréal



 Mathew Clark

Métropole insulaire, Montréal souhaite démocratiser l'accès à l'eau, tout en valorisant l'environnement, comme le mentionne son Plan de l'eau. Après l'ouverture de la plage urbaine de Verdun en juin 2019, qui peut accueillir 400 baigneurs, la plage de l'Est, à Pointe-aux-Trembles, donnera, à partir de l'été 2021, un accès privilégié aux berges revalorisées. On pourra y pratiquer le kayak et le canot, tandis que la baignade y sera possible ultérieurement. À Pierrefonds-Roxboro, la revitalisation du port de plaisance donnera aux résidents un accès aux quais pour la pratique d'activités nautiques non motorisées. Au total, Montréal compte 90 sites de mises à l'eau. Des OBNL et entreprises privées y offrent une variété d'activités : initiation à la pêche (pour les 9-12 ans), surf, aviron, voile, bateau-dragon, etc. La Ville de Montréal pense, aménage et entretient les infrastructures, et offre du soutien financier aux organismes.

## Promouvoir l'offre de plein air<sup>25, 21</sup>

Sans une promotion efficace, la création d'un site de plein air de proximité, même s'il est accessible, invitant et sécuritaire, peut rater sa cible. La population sera-t-elle au rendez-vous ? Rien n'est joué d'avance. Déployée sous plusieurs facettes, la promotion des sites de pratique, des activités proposées, des événements, des bienfaits de l'activité physique à l'extérieur et de l'importance du respect de la nature, fera toute la différence. Les municipalités ont avantage à en faire une de leurs priorités et à y accorder la part de budget nécessaire.

### ! Les enjeux

Les lieux de pratique et les espaces naturels de plein air de proximité devraient être les plus fréquentés parce qu'ils sont situés près des citoyens, de leur lieu d'habitation ou de travail. Ceux-ci peuvent s'y rendre facilement et régulièrement. Pourtant, de nombreuses personnes sont incapables de reconnaître les espaces naturels et les sites propices aux activités de plein air situés près de chez elles. Ainsi, certains de ces sites sont quasiment déserts, malgré leur accessibilité et leur qualité, tandis que d'autres sont fort achalandés. De plus, les personnes handicapées risquent de ne pas se déplacer lorsqu'il est difficile de savoir si le lieu et les services sont adaptés pour elles.

Un festival annuel, un événement spécial, une journée porte ouverte ou des activités d'initiation sont autant d'occasions ludiques d'inciter les gens à s'initier au plein air de proximité, de dynamiser le site et d'informer le public sur les ressources naturelles et les effets positifs du plein air et du contact avec la nature. Toutefois, l'organisation d'événements ciblés ne suffit pas. Si la diffusion de l'information sur les lieux de pratique est inadéquate, mal ciblée, dépassée ou incomplète, la fréquentation écopera. Applications numériques, réseaux sociaux et sites Web sont à ce jour sous-utilisés. Les citoyens souhaitent désormais être informés en quelques clics.

**Plus de 90 % des adultes québécois utilisent le Web, et 74 % des 18-44 ans utilisent d'abord leur téléphone pour y accéder<sup>11</sup>.**



Parc des Montagnes Noires

Richère David, Office du tourisme de l'Outaouais

Quand la population répond à l'appel, le défi est de répondre à ses attentes tout en évitant de compromettre la fragilité des environnements et en assurant la qualité de l'expérience et la sécurité de tous. Des mesures et aménagements prévus à cette fin peuvent contrer les effets d'un fort achalandage. Les adeptes de plein air ont aussi la responsabilité de bien suivre les consignes et de faire un usage respectueux des lieux.

---

### Balise Québec : un outil de référence pour le pratiquant !

Balise Québec est un outil de recherche Web offrant aux amateurs de plein air la possibilité de choisir exactement les sentiers qu'ils désirent explorer au Québec. Les visiteurs y trouvent le contenu complet et gratuit des informations détenues par Rando Québec sur tous les lieux accessibles pour la raquette et la marche, et ce, pour les quatre saisons !

<https://baliseqc.ca>

---



## Pistes d'action

- ✓ Développer un plan de communication de l'offre de plein air.
- ✓ Opter pour des stratégies de diffusion actuelles et y diffuser des informations complètes et à jour : page Facebook, site Web, vidéo YouTube, etc.
- ✓ Faciliter l'accès de l'information aux citoyens.
- ✓ S'associer à un porte-parole influent, à un ambassadeur ou à une ambassadrice qui représente nos valeurs.
- ✓ Promouvoir les lieux de pratique dans le journal local, dans les écoles, dans le bulletin municipal, auprès des organismes communautaires, etc.
- ✓ Organiser des événements ludiques : activités de découverte, d'initiation avec animation, festival, concours de photos, etc.
- ✓ Diffuser les bienfaits/retombées du plein air de proximité auprès de sa population.
- ✓ Accompagner les organismes et les bénévoles dans le développement et la promotion du plein air de proximité.
- ✓ Mettre en valeur le potentiel d'attractivité : créer son étiquette plein air, faire rayonner sa marque au-delà des frontières municipales, élaborer une stratégie de marketing, etc.
- ✓ Sensibiliser la municipalité et la population au respect de la nature, par exemple grâce au Programme Sans trace, et promouvoir l'éthique du plein air de proximité.
- ✓ Prévoir un fort achalandage (stationnements supplémentaires, navettes, postes d'accueil, surveillance accrue, activité d'initiation pour les débutants, etc.).
- ✓ Penser aussi à promouvoir le plein air de proximité au sein de l'organisation, par exemple auprès des directions et des élus.



## Pistes de réflexion

Bien qu'essentielle à leur fréquentation, la promotion des sites de plein air de proximité est trop souvent jugée superflue. L'Observatoire québécois du loisir suggère « d'augmenter les dépenses annuelles d'entretien et de marketing des espaces naturels afin d'avoir un impact positif sur leur utilisation, et de s'associer aux organisations locales de santé publique et de promotion de l'activité physique pour organiser des événements dans ces espaces »<sup>25</sup>. Une foule de moyens sont à la disposition des municipalités pour faire connaître les lieux de pratique et les bienfaits associés au plein air. Miser sur la créativité et les nouvelles technologies leur permettra d'atteindre efficacement les citoyens, de répondre à leurs attentes et, du même coup, de les sensibiliser au respect de la nature qui les entoure.

## La mairesse sur Instagram

Pour inciter ses citoyens à bouger dehors, la mairesse de Montréal, Valérie Plante, s'est directement adressée à eux au moyen de son compte Instagram en janvier 2021. « Allez sur le site Internet de la Ville, choisissez votre parc et profitez-en ! C'est bon pour le moral ! » Elle a rappelé que, cet hiver, la location d'équipement est gratuite pour tous les enfants<sup>8</sup>.

## Une attraction inusitée !

Au parc Bowness de Calgary, il est désormais possible de louer des vélos sur glace (*ice bikes*), à utiliser sur une patinoire, une première au Canada, qui suscite la curiosité des citoyens.

Source : [Calgary.ca/](https://calgary.ca/)

## Boum de clientèle : des solutions ?<sup>20, 31</sup>

Plusieurs sites de plein air ont connu une hausse importante de leur fréquentation, ce qui a parfois nui à la sécurité des usagers, à la qualité de l'expérience ou à la protection de l'environnement. Résultat : augmentation des interventions d'urgence, débordements de stationnements, perte de quiétude des résidents, diminution de la qualité de l'expérience, abondance de débris, destruction de l'environnement. À certains endroits, les responsables ont dû restreindre le nombre de randonneurs sur les sentiers ou rendre l'accès payant afin de contrôler l'achalandage. D'autres options possibles ? Adapter les infrastructures à la capacité d'accueil du site, développer et promouvoir de nouveaux sites et espaces naturels de proximité dans la région, promouvoir les sites moins connus, privilégier les plateformes de réservation en ligne, améliorer la signalisation, embaucher des animateurs/surveillants, réaménager les espaces de stationnement, sensibiliser les citoyens à l'éthique en plein air (ex. : Programme Sans trace), etc.

## Projets inspirants

### Trouver le juste équilibre à Essipit



Essipit

 Nelson Boisvert

« On se questionne constamment, on cherche l'équilibre. La communauté doit y trouver sa juste place. »

#### Jeannine Villeneuve

Directrice des communications du Conseil de la Première Nation des Innus Essipit

La petite communauté innue d'Essipit reçoit, de mai à octobre, plusieurs dizaines de milliers de touristes dans l'ensemble de ses entreprises (pourvoiries, croisières, etc.) et sur son site en bordure du fleuve. Elle doit gérer l'affluence des visiteurs tout en répondant aux besoins de sa population. Comme les entreprises récréotouristiques appartiennent aux membres de la communauté (dans un système coopératif communautaire), ceux-ci sont impliqués dans les décisions. Ils bénéficient d'un contact facilité avec la nature (sentiers aménagés, patinoire, etc.) et de retombées économiques équitablement redistribuées. En concertation avec les municipalités voisines, les infrastructures sont planifiées pour préserver les ressources naturelles et la quiétude des résidents. À l'automne 2020, Essipit a déployé une campagne promotionnelle saluée, axée sur l'expérience des clients et la beauté des paysages.

### Un musée à ciel ouvert à Granby

Initiative de Commerce Tourisme Granby région, Artria propose un parcours de 60 km sur le réseau cyclable de la Haute-Yamaska, qui s'articule autour de 50 œuvres sculpturales d'artistes venant de 17 pays différents. Ce projet est le fruit d'une concertation entre plusieurs municipalités (Granby, Waterloo, Bromont, Canton de Shefford, Warden), la MRC de la Haute-Yamaska et plusieurs partenaires publics et privés. Grâce à ce projet original et innovant, on souhaite augmenter l'attractivité du vélo, « un produit touristique phare » de la région, et renforcer l'image de marque de la région où l'environnement, l'art de vivre et la culture cohabitent en harmonie<sup>33</sup>.

### Grande visibilité pour *Ça marche Doc!* à Québec et autour

En février 2020, *Ça marche Doc!* a bonifié son répertoire en ligne des sentiers hivernaux de Québec, de Lévis, de Saint-Augustin, de L'Ancienne-Lorette et de Lac-Beauport. L'annonce, qui a fait l'objet d'une conférence de presse, a été relayée dans plusieurs médias de la région. Depuis ses débuts en 2016, l'organisme vise à faire connaître les liens entre la santé et l'aménagement urbain. Il mise sur une grande visibilité : émissions de télévision, chroniques, etc. Des marches urbaines ont été organisées en présence de médecins, dont le porte-parole est le Dr Paul Poirier, cardiologue. Depuis l'annonce de la pandémie, l'organisme diffuse des capsules Web animées par des personnalités de la région (ex. : Peter Simons, de Simons, Jean-Yves Germain, de Germain Hôtels). Plusieurs partenaires (bénévoles, municipalités, associations, santé publique, professionnels, etc.) font de ce programme un succès.



Domaine Taschereau

 Courtoisie *Ça marche Doc!*

## Bouger dehors en temps de COVID-19 à la Ville de La Tuque



Ville de La Tuque

📷 Jean-Louis Belisle

« On a dû revoir nos façons de faire et penser la promotion autrement. Pour répondre aux besoins de nos citoyens, on a axé sur l'importance de bouger dehors et proposé une programmation originale. Il n'a pas été nécessaire de tout réinventer, mais juste de faire différemment et d'user d'imagination. »

### Estelle Paulhus

Directrice du Service du loisir et de la culture,  
Ville de La Tuque

Au cours de l'hiver 2020, la Ville de La Tuque, en collaboration avec le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec, a diffusé une publicité radio rappelant les bienfaits de l'activité physique extérieure sur la santé physique et mentale. La fête familiale Plaisirs d'hiver ayant dû être annulée en raison de la pandémie, la Ville a proposé des nouveautés pour créer un engouement : deux parcours ludiques, un anneau glacé sur la piste d'athlétisme de l'école secondaire et le déneigement d'un tronçon de 4,1 km de piste cyclable en secteur boisé. Un concours de photos a aussi été organisé. Les gens ont répondu à l'appel en grand nombre.

## Festival Grimpe en ville à Rivière-du-Loup



Festival Grimpe en Ville, Rivière-du-Loup

📷 Patric Nadeau

Situé au centre-ville, le parc des Chutes propose 10 km de sentiers en forêt longeant la rivière du Loup. Une station numérique permet une visite à 360° avec extrait sonore. Ses chutes de 33 m sont englacées artificiellement l'hiver pour la pratique de l'escalade de glace. Chaque année, le Festival Grimpe en ville rassemble des grimpeurs de partout à travers la province. Au programme : ateliers d'initiation, conférences, espace pour enfants avec montagne de glace sculptée et mini-tyrolienne.

## Favoriser la concertation et assurer un leadership<sup>7, 2, 19, 26, 25</sup>

Le plein air de proximité est le fruit d'un véritable travail d'équipe et ne peut reposer sur un seul intervenant. Il relève d'une gouvernance partagée et complexe, qui s'étend au-delà des frontières de la municipalité, et qui regroupe des acteurs de divers horizons. Pour assurer le développement et la pérennité des lieux de pratique, il incombe aux municipalités de bien définir leur mandat en plein air, d'agir en leader et de s'allier à des partenaires compétents et impliqués, tout en priorisant les besoins et les intérêts de leur communauté. Le plein air a sa dynamique et ses valeurs propres, et une visée différente: il exige donc une action municipale distincte.

### Les enjeux

De plus en plus de municipalités ont un intérêt manifeste pour le plein air de proximité. Pourtant, les politiques municipales concernant le plein air sont tantôt inexistantes, tantôt mal orientées. Elles traitent généralement des activités sportives, physiques et de plein air, mais sans distinction claire entre les trois. Le mandat du plein air s'en trouve diffus. Au sein d'une même municipalité, plusieurs services (urbanisme, travaux publics, loisirs, etc.) sont donc souvent appelés à collaborer au développement du plein air sans orientations claires. De plus, les politiques n'abordent généralement pas l'accès à la nature, mais plutôt des environnements favorables à la pratique.

Ainsi, le réflexe habituel des municipalités est de gérer en priorité les infrastructures permanentes de loisir (comme les arénas et les terrains de soccer) et de confier aux bénévoles le développement, l'entretien et la promotion des sites et des activités de plein air. Pourtant, les espaces naturels et les sites de plein air de proximité représentent souvent un minimum d'investissements pour un maximum de retombées. Par ailleurs, faute d'un leadership fort, la mise en place d'espaces verts aménagés se bute souvent « aux intérêts des promoteurs immobiliers qui ont beaucoup d'influence sur les acteurs politiques<sup>25</sup> ».

L'implication de la communauté, qui favorise le sentiment d'appartenance, est primordiale dans le développement d'espaces naturels et de sites de plein air. La municipalité a avantage à s'associer à divers partenaires, tels que les suivants: unité régionale de loisir et de sport (URLS), fédérations de plein air, organismes et associations, groupes de résidents, milieu scolaire, milieu de la petite enfance, commerces et entreprises, parcs régionaux et nationaux, MRC, bénévoles, associations touristiques, centres de santé, etc. Le niveau et la nature de l'engagement des partenaires ainsi que leur expertise et leur vision sont à prendre en compte.



Parc du Mont-Royal

 Annie Robitaille

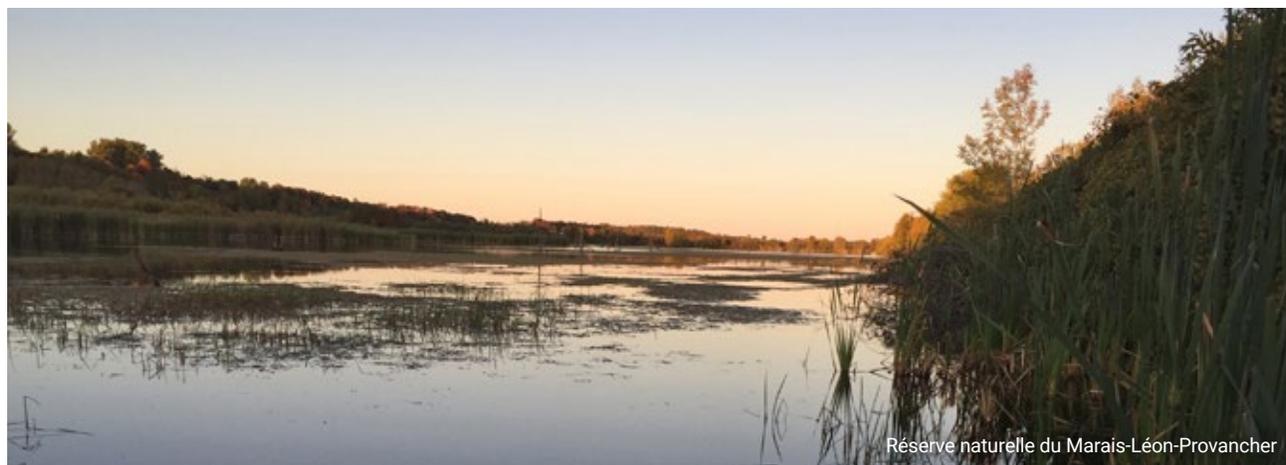
**En plein air, le rôle de la municipalité est différent. Il implique une concertation avec les partenaires, une responsabilité partagée entre différents services municipaux (urbanisme, travaux publics, loisir et sport, environnement, aménagement du territoire, etc.) et un leadership plus important à assumer.<sup>25</sup>**

## Pistes d'action

- ✓ Miser sur la collaboration et la concertation avec les partenaires et organismes du milieu; définir des mécanismes d'échange.
  - ✓ Convenir d'ententes de partenariat qui soutiennent adéquatement les organismes responsables de la gestion des sites de plein air.
  - ✓ Développer une vision commune, éviter le travail en vase clos.
  - ✓ Connaître et comprendre les divers rôles et responsabilités des acteurs de son territoire (éviter le dédoublement et miser sur la complémentarité).
  - ✓ Élaborer, en collaboration avec divers partenaires, un plan de développement, de valorisation et de promotion du plein air de proximité.
- ✓ Mettre en place des plans directeurs, d'aménagement et d'entretien; adapter les règlements municipaux.
  - ✓ Mettre en place un programme de financement spécifique à l'entretien, à la mise à niveau et au développement des espaces naturels et des sites de plein air.
  - ✓ Utiliser les instances et ressources en place, se servir des guides de référence existants (ex.: les guides d'aménagement propres aux fédérations de plein air).
  - ✓ Favoriser une approche centrée sur la communauté, soutenir l'implication citoyenne, valoriser le milieu associatif et les bénévoles.
  - ✓ Réaliser des sondages de satisfaction et d'appréciation auprès des citoyens.
  - ✓ Œuvrer auprès des élus pour une adhésion politique.

## Pistes de réflexion

Les municipalités doivent se positionner comme des leaders vis-à-vis des acteurs du milieu autant que des partenaires potentiels pour créer des espaces naturels et de plein air durables, en lien avec les besoins et les habitudes de leurs citoyens. Le plein air doit être pensé différemment du loisir municipal traditionnel et du sport fédéré. Il doit faire l'objet d'une offre de loisirs distincte, mais complémentaire, soutenue par des orientations claires pour faciliter l'implication de tous. Doit-on confier la gestion des sites à un OSBL pour favoriser un plus grand sentiment d'appartenance? A-t-on pensé à se tourner vers des partenaires non habituels pour monter un projet innovant? Qu'en pensent les bénévoles? La concertation est primordiale, l'expertise et la diversité des partenaires sont gagnantes.



## Projets inspirants

### La communauté d'abord à Vallée-Bras-du-Nord à Saint-Raymond

La coopérative de solidarité Vallée-Bras-du-Nord offre un terrain de jeu entre montagne, rivière et vallée. Modèle de développement durable et d'économie sociale, cette destination plein air a reçu de nombreux prix. Le parc mise sur la cohabitation entre entreprises, propriétaires terriens et responsables locaux dans un partage du pouvoir décisionnel du type gagnant-gagnant. Grâce à son implication dans la communauté (insertion socioprofessionnelle, programme plein air-études, sentiers et équipement pour personnes à mobilité réduite, etc.), la coopérative engendre un important sentiment d'appartenance pour la région de Portneuf.



Vallée Bras-du-Nord

 Claude Côté

### Aménagement du sentier du secteur Bastien à Carleton-sur-Mer



Parc régional du Mont-Saint-Joseph

 Courtoisie Mont-St-Joseph

Le parc régional du Mont-Saint-Joseph a aménagé les sentiers du secteur Bastien (7 km) entre l'école, les quartiers résidentiels et la montagne pour favoriser le transport actif en nature. Le projet, porté par la population, a été réalisé en collaboration avec la Ville de Carleton-sur-Mer et le centre de services scolaire René-Lévesque. Des propriétaires privés, dont plusieurs sont devenus bénévoles, ont accepté que le nouveau tracé traverse leurs terres.

**« On a noté une fréquentation majeure depuis l'ouverture du sentier en septembre 2020. C'est un succès au-delà de nos attentes ! On a même vu plusieurs aînés ressortir leur vélo rangé depuis longtemps ! »**

**Vincent Landry**  
Directeur du Mont-Saint-Joseph

La nature environnante est devenue plus accessible à tous, tant aux élèves des écoles à proximité qu'aux familles et aux aînés. L'illumination (DEL à énergie solaire) d'une portion du sentier est prévue à la fin de l'hiver 2021 grâce à la collaboration de l'organisme Bouge pour que ça bouge!

## Les bénévoles reconnus à la Ville de Saguenay

La Ville de Saguenay reconnaît l'implication et l'expertise du milieu associatif et des bénévoles dans les loisirs de plein air. Au début de chaque saison d'activité, la Ville organise des rencontres pour favoriser la communication et établir un lien de confiance entre les organismes (ex. : clubs de ski de fond, de canot, d'escalade, de kayak et de vélo de montagne) et les divers services municipaux. Les organismes peuvent faire valoir leurs propositions et leurs attentes auprès de la municipalité. En considérant les organismes de plein air et les bénévoles comme des partenaires, la Ville de Saguenay reconnaît et respecte leur expertise, et en bénéficie<sup>21</sup>.

## Une politique plein air assumée à Gatineau

Depuis 2015, Gatineau intègre les milieux naturels dans sa planification urbaine. En novembre 2019, la Ville est allée plus loin en adoptant un budget de 2,3 millions de dollars sur 3 ans pour mettre en œuvre la première phase d'un plan de développement du plein air urbain. On mise sur la création de corridors écologiques et d'éco-territoires, où de 25 % à 50 % du couvert forestier est protégé<sup>25</sup>.



Lanaudière

# CONCLUSION

Les municipalités ont tout avantage à investir et à s'investir dans la planification, le développement et la promotion d'espaces naturels et de lieux de pratique de plein air de proximité, les Québécoises et Québécois étant de plus en plus nombreux à vouloir bouger dehors, en contact avec la nature, près de leur milieu de vie. Il est important que les municipalités se réapproprient les espaces naturels et les sites de plein air sur leur territoire pour que l'ensemble de leur communauté bénéficie des bienfaits et des retombées du contact avec la nature, dans un souci de démocratisation du plein air.



# RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- <sup>1</sup> ASSOCIATION DES PARCS RÉGIONAUX DU QUÉBEC (2020). Portrait des parcs régionaux du Québec – 2020  
[https://7c04e5b1-69a4-4a5d-b02c-4eb-3d32027ea.filesusr.com/ugd/a2b979\\_2fc7c-ce42cc643808f42c65c5f66ee12.pdf](https://7c04e5b1-69a4-4a5d-b02c-4eb-3d32027ea.filesusr.com/ugd/a2b979_2fc7c-ce42cc643808f42c65c5f66ee12.pdf)
- <sup>2</sup> BEAUDOIN, M. et M.-È. LEVASSEUR, (2017). *Verdir les villes pour la santé de la population*, Institut national de santé publique du Québec, 103 p.  
<https://www.inspq.qc.ca/publications/2265>
- <sup>3</sup> BEATLEY, T (2012). *Exploring the Nature Pyramid*. University of Virginia. The Nature of Cities.  
<https://www.thenatureofcities.com/2012/08/07/exploring-the-nature-pyramid/>
- <sup>4</sup> BERGERON, P., G. BRUGUSA et É. ROBITAILLE. (2020, 8 décembre). *COVID-19 et saison hivernale : favoriser le transport actif et la pratique d'activités extérieures*. Institut national de santé publique du Québec, 23 p.  
<https://www.inspq.qc.ca/publications/3090-saison-hivernale-transport-actif-activites-exterieures-covid19>
- <sup>5</sup> BEAUPLAT, J. (2020, 6 octobre). Les parcs urbains, des refuges prisés en ces temps de pandémie. *La Presse canadienne/Le Devoir*.  
<https://www.ledevoir.com/societe/transports-urbanisme/587299/l-achalandage-des-parcs-urbains-explose-en-zone-rouge>
- <sup>6</sup> BUCHECKER, M., F. KIENAST, B. DEGENHARDT et collab. (2013, juin). *Relevé dans l'espace des loisirs de proximité*. Notice pour le praticien/ Institut fédéral de recherches WSL. 8 p.  
<https://www.wsl.ch/de/publikationen/releve-dans-lespace-des-loisirs-de-proximite.html>
- <sup>7</sup> CENT (100) DEGRÉS (2020, septembre). *Plein air de proximité, leçons à tirer après 6 mois de pandémie*. Webinaire.
- <sup>8</sup> CHABOT, S. (2021, 14 janvier). Location d'équipement gratuite pour les enfants. *La Presse*.  
<https://www.lapresse.ca/voyage/quebec-et-canada/2021-01-14/parcs-de-montreal/location-d-equipement-gratuite-pour-les-enfants.php>
- <sup>9</sup> CHAIRE DE TOURISME TRANSAT (2017). *Étude des clientèles, des lieux de pratique et des retombées économiques et sociales des activités physiques de plein air*, 188 p.  
[https://chairedetourisme.uqam.ca/upload/files/Etude\\_Plein\\_air\\_rapport\\_final.pdf](https://chairedetourisme.uqam.ca/upload/files/Etude_Plein_air_rapport_final.pdf)
- <sup>10</sup> SPORT ET LOISIR DE L'ÎLE DE MONTRÉAL. (2018). *Mémoire : le plein air urbain*.  
[https://mpa.montrealmetropoleensante.ca/uploads/resources/files/MEM\\_SLIM\\_COMPTE-RENDU\\_20180517.PDF](https://mpa.montrealmetropoleensante.ca/uploads/resources/files/MEM_SLIM_COMPTE-RENDU_20180517.PDF)
- <sup>11</sup> DENONCOURT, J.-P. (2020, 29 janvier). Le téléphone intelligent de plus en plus utilisé pour accéder au Web, selon le CEFRIO. *La Presse canadienne/Le Devoir*.  
<https://www.ledevoir.com/societe/science/571773/le-telephone-intelligent-de-plus-en-plus-utilise-pour-acceder-au-web-selon-le-cefrio>
- <sup>12</sup> FERAH, M. (2021, 11 janvier). Ruée vers les parcs. *La Presse*.  
<https://www.lapresse.ca/covid-19/2021-01-11/ruée-vers-les-parcs/c-est-notre-seule-échappatoire.php>

- <sup>13</sup> GOUDREAU, M.-C. (2021, 14 janvier). Sainte-Adèle limite l'accès à ses sentiers. *La Presse*.  
<https://www.lapresse.ca/voyage/quebec-et-canada/2021-01-14/sainte-adele-limite-l-acces-a-ses-sentiers.php>
- <sup>14</sup> INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC (2013). *Enquête québécoise sur les limitations d'activités, les maladies chroniques et le vieillissement 2010-2011 – Utilisation des services de santé et des services sociaux des personnes avec incapacité – Volume 2*, 261 p.
- <sup>15</sup> INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC, *Entrants, sortants, solde migratoire interrégional et taux correspondants selon le groupe d'âge, régions administratives du Québec, 2001-2002 à 2019-2020 (série chronologique)*.  
[https://statistique.quebec.ca/fr/produit/tableau/entrants-sortants-solde-migratoire-interregional-et-taux-correspondants-selon-le-groupe-dage-regions-administratives-du-quebec-portrait-annuel#tri\\_migrants=1&tri\\_tertr=0&tri\\_age=1](https://statistique.quebec.ca/fr/produit/tableau/entrants-sortants-solde-migratoire-interregional-et-taux-correspondants-selon-le-groupe-dage-regions-administratives-du-quebec-portrait-annuel#tri_migrants=1&tri_tertr=0&tri_age=1)
- <sup>16</sup> JAKUBEC, S. L., D. CARRUTHERS DEN HOED et collab. (2016). Mental Well-Being and Quality of Life Benefits of Inclusion in Nature for Adults with Disabilities and their Caregivers. *Landscape Research*, 41(6), 616-627.
- <sup>17</sup> JOURNAL LA REVUE (2021). *Front commun des maires de Terrebonne, de Mascouche et de Candiac*.  
<https://www.larevue.qc.ca/article/2021/02/23/front-commun-des-maires-de-terrebonne-de-mascouche-et-de-candiac>
- <sup>18</sup> LEE, A. C. et R. MAHESWARAN (2011). The health benefits of urban green spaces: a review of the evidence. *Journal of Public Health*, 33(2), 212-222.  
<https://academic.oup.com/jpubhealth/article/33/2/212/1585136>
- <sup>19</sup> LOISIR ET SPORT LANAUDIÈRE. *Plan de développement plein air lanaudois 20|32*.  
<https://www.loisir-lanaudiere.qc.ca/notre-expertise/plein-air/plan-de-developpement-lanaudois-en-plein-air-2032>
- <sup>20</sup> MASSICOTTE, J.-S. (2019, 28 octobre). La foule qui cache la nature... *Espaces*.  
<https://www.espaces.ca/articles/actualites/7493-cette-foule-qui-cache-la-nature>
- <sup>21</sup> MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION (2017). *Au Québec, on bouge en plein air!*, Gouvernement du Québec, 72 p.  
[www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/loisir-sport/Avis-plein-air.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/Avis-plein-air.pdf)
- <sup>22</sup> MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION (2021). *Au Québec, on bouge en plein air! Ensemble, relevons le défi d'une participation réussie*, Gouvernement du Québec, 42 p.
- <sup>23</sup> MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION et P. T. RICHARD (2020) *Les espaces naturels de plein air et de loisir de proximité au service de la population*. (Document interne)
- <sup>24</sup> MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION (2020). *Pour une population québécoise physiquement active, des recommandations / Savoir et agir*. Avis du Comité scientifique Kino Québec. Gouvernement du Québec, 88 p.
- <sup>25</sup> OBSERVATOIRE QUÉBÉCOIS DU LOISIR, J.-M. ADJIZIAN et M.-A. LAVIGNE (2021). *Plein air de proximité: enjeux conceptuels et pistes de développement*. 32 p.
- <sup>26</sup> ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ – EUROPE (2017). *Urban green spaces: a brief for action*. 24 p.  
[https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0010/342289/Urban-Green-Spaces\\_EN\\_WHO\\_web3.pdf](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/342289/Urban-Green-Spaces_EN_WHO_web3.pdf)

- <sup>27</sup> PESCHARDT, K. et U. STIGSDOTTER (2014, décembre). Evidence for designing health promoting pocket parks. *International Journal of Architectural Research*, 149-164.  
[https://www.researchgate.net/publication/269275067\\_Evidence\\_for\\_Designing\\_Health\\_Promoting\\_Pocket\\_Parks](https://www.researchgate.net/publication/269275067_Evidence_for_Designing_Health_Promoting_Pocket_Parks)
- <sup>28</sup> PESCHARDT, K. (2014). *Health Promoting Pocket Parks in a Landscape Architectural Perspective*. [thèse de doctorat, Université de Copenhague]  
[https://www.researchgate.net/publication/268814072\\_Health\\_Promoting\\_Pocket\\_Parks\\_in\\_a\\_Landscape\\_Architectural\\_Perspective](https://www.researchgate.net/publication/268814072_Health_Promoting_Pocket_Parks_in_a_Landscape_Architectural_Perspective)
- <sup>29</sup> REVÉRET, J. (2017). *Valeur économique des effets sur la santé de la nature en ville*. Institut national de santé publique du Québec, 22 p.  
[https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2267\\_valeur\\_economique\\_effets\\_sante\\_nature\\_ville\\_revisee.pdf](https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2267_valeur_economique_effets_sante_nature_ville_revisee.pdf)
- <sup>30</sup> SALLIS, J. F., E. CERIN et coll. (2016). Physical Activity in Relation to Urban Environments in 14 Cities Worldwide: A Cross-Sectional Study. *The Lancet*, 387(10034), 2207-2217.
- <sup>31</sup> SAMSON, F. (2020, 5 décembre). Vélo de montagne: achalandage record dans les sentiers – et dans les infirmeries. *Radio-Canada Québec*.  
<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1754765/velo-montagne-fatbike-empire-47-plein-air-blessure>
- <sup>32</sup> Source : données internes de la SÉPAQ (2020)
- <sup>33</sup> COMMERCE TOURISME GRANBY RÉGION (2016, 29 août). Artria, le parcours des œuvres en nature. *Tourisme express*.  
<https://tourismexpress.com/nouvelles/artria-le-parcours-des-oeuvres-en-nature>
- <sup>34</sup> UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES (2018). Guide d'analyse de l'expérience inclusive en parc urbain.  
<https://www.aqlph.qc.ca/app/uploads/2018/11/GUIDE-DANALYSE-DE-LEXPERIENCE-INCLUSIVE-EN-PARC-URBAIN-1.pdf>
- <sup>35</sup> UNIVERSITÉ LAVAL, Campus nordique.  
<https://www.ulaval.ca/mon-equilibre-ul/bien-vivre-mon-campus/campus-nordique>
- <sup>36</sup> VACHON, B. (2020, 26 juin). Télétravail, exode urbain et reconquête des territoires. *Le Soleil*.  
<https://www.lesoleil.com/opinions/teletravail-exode-urbain-et-reconquete-des-territoires-e7e4898445ceaa01e4588af736e2ead7>
- <sup>37</sup> VAN DEN BERG, M., W. WENDEL-VOS, M. VAN POPPEL, H. KEMPER, W. VAN MECHELEN et J. MAAS. (2016). Health benefits of green spaces in the living environment: a systematic review of epidemiological studies. *Urban For Urban Green*, 14, 806-816.
- <sup>38</sup> VIDA, S (2011). Les espaces verts urbains et la santé. *Institut national de santé publique du Québec*, 14 p. [https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/1274\\_espacesvert-surbainssante.pdf](https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/1274_espacesvert-surbainssante.pdf)
- <sup>39</sup> VILLE DE MONTRÉAL. Un corridor vert pour une vie plus rose. [http://ville.montreal.qc.ca/portal/page?\\_pageid=8717,142325595&\\_dad=portal&schema=PORTAL#:~:text=Le%20projet%20de%20corridor%20vert,les%20lieux%20et%20les%20C3%A9quipements](http://ville.montreal.qc.ca/portal/page?_pageid=8717,142325595&_dad=portal&schema=PORTAL#:~:text=Le%20projet%20de%20corridor%20vert,les%20lieux%20et%20les%20C3%A9quipements).





EDUCATION.GOUV.QC.CA